ЛУЧШАЯ КНИГА О ЗДОРОВЬЕ

А. В. ВИШНЕВСКАЯ

РАЗУМНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ВЕКТОР

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

На настоящий момент существуют проверенные методики организации здорового питания, которые призваны помочь всем нуждающимся. Некоторым досаждают сезонные обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, другие хотели бы питаться в соответствии со своими биоритмами, мамы расстраиваются, что дети предпочитают домашнему обеду чипсы и кока-колу, кому-то хочется поправиться, а кто-то отчаялся тасовать диеты в стремлении сбросить ненавистный жир.

Эта книга поможет всем сформировать правильный взгляд на разумное питание и подскажет реальные пути решения проблем. Ведь вполне реально собственными силами нормализовать и сбалансировать свое питание.

Особая ценность книги в том, что все правила и рекомендации, изложенные в ней, учитывают индивидуальные особенности организма и различия в образе жизни.

- Анна Вишневская
  - От автора

Анна Вишневская
Разумное питание для здоровья и красоты

От автора

С древнейших времен человека интересовало все, что связано с пищей и питанием. Вначале главным было добыть хоть что-то съедобное, затем последовали столетия, когда люди находили все новые источники пищи, развивая сельское хозяйство, а заодно и совершенствовали способы приготовления различных блюд, доводя их до высот подлинного искусства (к примеру, французская или китайская кулинария). Лишь в середине прошлого века с началом промышленной и научной революции возникла наука о питании, которую теперь называют *диетология* . Строго говоря, диетология является частью другой врачебной дисциплины – гастроэнтерологии.

Врач-диетолог – специальность теперь достаточно популярная, востребованная, потому что люди наконец осознали, что здоровое питание способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований и многих других болезненных состояний. Диетология определяет рациональное питание (*rationalis* – разумный, в переводе с латинского) как физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию. Необходимость в рациональном питании обусловлена требованиями к пищевому рациону, режиму питания и условиям приема пищи.

И наша книга предназначена для тех, кто осознал, что надо срочно выправлять положение со своим питанием. Но для начала мы предлагаем вам, уважаемые читатели, подумать над тем, не КАК организовать разумное питание, а ЗАЧЕМ вам это надо. Казалось бы, вопрос звучит довольно наивно и ответ на него достаточно очевиден. Однако это утверждение несколько иллюзорно. Попробуем задать этот же вопрос в несколько иной форме: «Ради чего я собираюсь пересмотреть свое питание?»

Ведь во всех начинаниях и даже в повседневных делах, совершая какой-либо выбор, мы от чего-то отказываемся. Например, юная девушка, решившая поступить в престижный институт, хотя бы на время отказывается от прогулок с подругами, кафе, дискотек и прочего. Эта же барышня, устраиваясь на работу, отказывается от множества других не менее интересных вакансий. Выбирая бойфренда, она дает от

ворот поворот другим, возможно, не менее симпатичным ребятам. Выходя замуж, девушка отказывается от беспечной жизни без взаимных обязательств, быть может, возлагая на себя дополнительную ответственность. Принимая решение завести ребенка, молодая семья отказывается от спокойного отдыха и отпуска в первые годы жизни малыша. И так в течение всей нашей жизни.

Возможно, вам будет проще ответить на вопрос: «Что я хочу получить, наладив свое питание?», – если вы определитесь, чем вы, собственно, недовольны на настоящий момент. Некоторым досаждают сезонные обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, другие хотели бы питаться в соответствии со своими биоритмами, мамы расстраиваются, что дети предпочитают домашнему обеду чипсы и кока-колу, кому-то хочется иметь более аппетитные формы, а кто-то отчаялся тасовать диеты в стремлении сбросить ненавистный жир. Психологи говорят: если достаточно плавно продвигаться от негативного к положительному, верные ответы придут сами собой и, как следствие, обозначится достаточно стойкая мотивация разумного питания.

Причем в структуру мотивации должно входить не менее семи конкретных целей, ради которых, собственно, и стоит постараться, например: улучшить здоровье, привести в норму свой вес, эстетично выглядеть, нравиться себе и окружающим, привить детям навыки здорового питания. И так далее, список можно продолжать до бесконечности, ведь у каждого – свои цели и задачи, надо только четко их выставить. (Дело в том, что некоторые люди не имеют достаточной мотивации для изменения своих пищевых привычек. Например, полная женщина мечтает выйти замуж, худеет, чтобы осуществить задуманное, а после ЗАГСа возвращается к прежнему режиму питания, не находя для себя других удовольствий, кроме поглощения пищи.)

Во-вторых, надо научиться относиться к себе бережно, заботливо и с любовью. Сейчас много говорят и пишут о том, что нужно любить себя, только все в это вкладывают разный смысл, а кое-кто просто обескуражен – а что для этого я должен делать? Вообще любовь к себе воплощается, как ни банально это звучит, в здоровом образе жизни, куда входит и рациональное питание. Здоровье – это драгоценность, ради которой не стоит жалеть времени, сил, трудов и всяких благ. Это счастье, когда человек живет в гармонии души и здорового тела.

Поразмыслив надо всем этим, некоторые из читающей публики огорченно пожмут плечами: «Столько сложностей, да еще эта психология примешалась, – может быть, не стоит и

начинать?» И будут не правы, поскольку на настоящий день существуют проверенные методики организации здорового питания, которые призваны помочь всем нуждающимся. Если вы из числа сомневающихся, то эта книга поможет вам сформировать правильный взгляд на разумное питание и подскажет реальные пути решения ваших проблем. И коль скоро вы не страдаете какими-либо серьезными заболеваниями, связанными с нарушением обмена веществ, то вполне реально собственными силами нормализовать и сбалансировать свое питание. А назначение лечебных диет оставить прерогативой докторов-диетологов.

Известно, что даже незначительные перемены в привычной структуре питания могут оказать либо благотворное, либо пагубное воздействие на здоровье. То, что вы едите, может улучшить или ухудшить самочувствие, изменить ваше мироощущение и даже способствовать продлению жизни. В этой книге вы найдете четко систематизированную информацию о том, как пища влияет на здоровье. Вы держите в руках авторитетное руководство по питанию, где рассматриваются аспекты питания практически всех возрастных групп, даются практические советы для мужчин и женщин по улучшению здоровья через питание, а также объясняется, каким образом сбалансировать свой рацион. Сезонные меню помогут вам справиться с авитаминозом и простудой, а «совы» и «жаворонки» наконец-то узнают, что предпочесть на обед в соответствии со своими биоритмами. И всем без исключения читателям наши проверенные временем рецепты помогут стать самыми обаятельными и привлекательными!

Но чтобы наш разговор был предметным, уважаемые читатели, познакомимся для начала с процессом пищеварения человека и основными пищевыми веществами.

Пища и пищевые вещества

Вначале немного теории. Питание – это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ. Основные пищевые вещества – это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Они выполняют в организме человека определенные функции. Если образно, то белки можно представить себе кирпичиками, из которых строится организм и все необходимые для жизни вещества. Жиры обеспечивают организм энергией, а углеводы являются основным поставщиком «топлива для жизни».

К незаменимым пищевым веществам, которые не образуются в организме или образуются в недостаточном количестве, относятся белки, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества и вода. К заменимым пищевым веществам относятся жиры и углеводы.

В процессе переваривания пищи под действием ферментов органов пищеварения, главным образом желудка, поджелудочной железы, тонкой кишки, белки расщепляются до аминокислот, жиры – до жирных кислот и глицерина, усвояемые углеводы – до глюкозы, фруктозы, галактозы. Эти простейшие составные части пищевых веществ всасываются из тонкой кишки в кровь и лимфу, с которыми разносятся по всем органам и тканям. Непереваренная пища через толстую кишку выводится из организма.

Теперь посмотрим, что собой представляют отдельные пищевые вещества, содержащиеся в продуктах питания.

Белки являются одной из главных составных частей всех клеток и тканей организма. Для удовлетворения потребности человека в аминокислотах необходимо, чтобы с пищей поступали различные белки. Часть аминокислот должна поступать в организм с определенными продуктами питания, потому что они не образуются в нем. Эти аминокислоты называются незаменимыми. Они содержатся преимущественно в белках продуктов животного происхождения – мясе, рыбе, молоке, молочных продуктах, яйцах. В несколько меньших количествах незаменимые аминокислоты содержатся в белках некоторых растительных продуктов, например в сое, фасоли, горохе, картофеле.

При оценке сбалансированности рациона учитывают, что на белки животного происхождения должно приходиться около 55 % общего количества белка.

Важно знать, что если в белках пищи недостает одной или

нескольких незаменимых аминокислот, то образование специфических белков организма человека невозможно и может развиться так называемая белковая недостаточность. Это чаще всего бывает при однообразном питании.

Жиры обладают высокой калорийностью, превышающей примерно в два раза белки и углеводы. С жирами в организм поступают растворимые витамины (А, D, Е, К), а также незаменимые жирные кислоты и другие вещества. В растительных маслах (особенно кукурузном, соевом) содержится значительное количество незаменимых жирных кислот, без которых нормальная жизнедеятельность организма невозможна. Ими богат также рыбий жир. Небольшое количество их содержится в свином сале и молочном жире. Бараний и говяжий жиры почти не содержат незаменимые жирные кислоты.

Из общего количества жиров в рационе растительные масла как источники незаменимых жирных кислот должны составлять до 30 %.

Углеводы содержатся главным образом в растительных продуктах в виде простых сахаров – глюкозы, фруктозы и сахарозы, а также в виде сложных сахаров – крахмала, пектина и гликогена. Все простые углеводы легко усваиваются организмом. Источниками их являются фрукты, ягоды, мед, кондитерские изделия. Основным источником сахарозы является обычный свекловичный сахар, а также некоторые овощи и плоды (свекла, морковь, дыня, арбузы и другие). На долю крахмала приходится 70–80 % всех углеводов пищи. В пшеничной муке, изделиях из нее, а также рисе и крупах содержится 55–75 % крахмала, а в картофеле – до 20 %. Крахмал медленно расщепляется в пищеварительном тракте и медленно всасывается, этим он и ценен.

Ориентировочная сбалансированность углеводов: крахмал – 75–80 %, легкоусвояемые углеводы – 15–20 %, клетчатка и пектины – 5 % от общего количества углеводов. Следует заметить, что клетчатка, содержащаяся в растительных продуктах, способствует хорошему пищеварению. Отсутствие ее в пище приводит к запорам.

Витамины – это сложные биологически активные вещества, которые принимают участие во всех жизненных процессах организма. Некоторые из них не образуются в организме человека или образуются в недостаточных количествах. Длительное отсутствие витаминов в пище может вызвать тяжелые заболевания, но чаще возникают так называемые гиповитаминозы. Недостаточность витаминов в питании приводит к ослаблению организма, понижению его

работоспособности и сопротивляемости к заболеваниям. Поэтому необходимо широко использовать в питании продукты, содержащие витамины.

Сбалансированность основных витаминов (приводится из расчета на 1000 ккал рациона): витамин С – 25 мг, В1 – 0,6 мг, В2 – 0,7 мг, В6 – 0,7 мг, РР – 6,6 мг. В лечебном питании эти величины более высокие.

В продуктах питания содержатся также биологически важные компоненты – минеральные вещества, без которых невозможны нормальные процессы, протекающие в организме. Одни минеральные вещества, такие как кальций, магний, фосфор, содержатся в тканях в относительно больших количествах. Другие же – йод, медь, кобальт, марганец, фтор, хром, цинк и железо – присутствуют в весьма незначительных количествах.

Проблемой здорового питания ныне занимаются тысячи специалистов: изучают состав продуктов, анализируют их совместимость, разрабатывают диеты. Однако универсального диетического продукта, который подходил бы буквально всем без исключения, увы, еще не изобрели. И подобрать единственно подходящий вам рацион питания можете только вы сами.

Десять постулатов разумного питания

Для начала предлагаем вам, уважаемые читатели, определиться: правильным ли образом организовано ваше питание? Если вы ответите на вопросы предлагаемого несложного теста, то узнаете это. За каждый утвердительный ответ засчитывайте себе 1 балл.

Тест «Правильно ли вы питаетесь?»

1. Едите ли вы 3 раза в день?
2. Обилен ли ваш завтрак?
3. Едите ли вы на завтрак каши и хлеб?
4. Едите ли вы 3 раза в день молочные продукты?
5. Едите ли вы ежедневно сырые овощи?
6. Съедаете ли вы ежедневно хотя бы один фрукт?
7. Едите ли вы мясо минимум дважды в неделю?
8. Едите ли вы регулярно вареные овощи?
9. Едите ли вы каждый день крахмалистые продукты (рис, макароны, манную кашу)?
10. Используете ли вы для приправ как минимум 2 сорта растительного масла?
11. Используете ли вы оливковое масло?
12. Съедаете ли вы ежедневно 10 г сливочного масла?
13. Ограничиваете ли вы потребление соли?
14. Ограничиваете ли вы потребление сахара?
15. Потребляете ли вы ежедневно 1,5 л жидкости?
16. Выпиваете ли вы ежедневно 1–3 бокала хорошего вина?
17. Стараетесь ли вы не превышать норму алкоголя 3 бокала в день (вино, пиво)?
18. Ограничиваете или не употребляете совсем крепкие напитки (коньяк, водку, виски)?
19. Оцениваете ли вы при покупке питательный состав продуктов?
20. Стараетесь ли вы покупать биологически чистые продукты?

А теперь оценим результаты. Если ваш результат – 20 баллов, поздравляем: у вас есть все шансы пополнить ряды долгожителей. Хорошо также, если вы набрали больше 15 баллов – еще маленькое усилие, и все будет превосходно. Если вы ответили «да» менее 12 раз, это говорит о том, что ваши привычки в еде во многом правильны, но корректировка все же необходима. Ну а если в вашем активе менее 6 баллов – вам давно пора задуматься о своем питании, неужели вам так безразлично собственное здоровье?

Впрочем, в силах каждого изменить ситуацию и при самом неблагоприятном раскладе. Возьмите на вооружение эти **рекомендации по организации здорового питания** , сведенные к 10 простым правилам.

1. Питание должно быть разнообразным, сбалансированным. Необходимо чередовать продукты и максимально разнообразить

свое меню. Не увлекайтесь какими-то конкретными блюдами или продуктами. Также нежелательно подолгу соблюдать определенные диеты. Чем разнообразнее продукты, включенные в рацион, тем больше витаминов, минералов и других полезных веществ поступает в организм.

2. Для нормальной жизнедеятельности человека необходимы белки, жиры и углеводы. При правильном питании для здорового человека это соотношение должно быть следующим: 20 % – белки; 30 % – жиры; 55 % – углеводы. Если есть проблемы со здоровьем, процентное соотношение определит врач-диетолог и назначит, при необходимости, подходящую диету.

3. Пища должна быть свежей. При длительном хранении неизбежно ухудшаются диетические качества продуктов, теряются витамины. Приготовленную еду нельзя оставлять надолго (развиваются процессы брожения и гниения). Оптимально употреблять пищу сразу после приготовления, стараясь свести к минимуму ее термообработку. Также нужно избегать пищи консервированной и с большим содержанием соли.

4. При правильном питании в рационе должны присутствовать сырые овощи, фрукты и зелень. В свежих плодах сохраняется значительно больше витаминов и микроэлементов, чем в вареных. Фрукты и овощи богаты клетчаткой, повышают скорость обменных процессов.

5. Необходимо учитывать сезонность питания. Весной, летом, осенью необходимо увеличивать в своем рационе количество растительной пищи. Зимой организму нужны продукты, богатые белками и жирами. Восполнить дефицит витаминов и минералов помогут бобовые, орехи, крупы. В рацион включайте больше красных и оранжевых продуктов, которые снабдят организм мощным зарядом энергии.

6. Научитесь отличать голод от аппетита. Если вы чувствуете, что хотите есть, спросите себя, действительно ли это голод. Не следует садиться за стол, если просто наступило время еды. Еда должна приносить вам удовольствие, но всегда обращайте внимание на то, что и в каком количестве вы едите.

7. При приеме пищи нужно соблюдать определенные правила. Во время еды не спешите, не разговаривайте, не нервничайте, не читайте, не смотрите телевизор. Пищу необходимо тщательно пережевывать. В промежутках между приемами пищи не употребляйте сладкого. Конфеты, шоколад, выпечка и другие сладости содержат большое количество калорий и жиров, но лишь на короткое время подавляют чувство голода. Поэтому вы только усилите свой голод, ведь ваш организм легко привыкает к постоянному поступлению сахара.

Постарайтесь заменить сладости свежими фруктами. Пусть они будут всегда под рукой и на работе, и дома, если вы внезапно почувствуете, что проголодались.

8. Питание должно быть дробным – 4–5 раз в день. Время очередного приема пищи и выбор продуктов для этого приема зависят от длительности задержки в желудке пищевых продуктов, поступивших с предыдущей едой. Желудок не должен быть ни переполненным, ни пустым. Чтобы утолить жажду, пейте минеральную воду, овощные и разбавленные фруктовые соки, несладкий чай.

9. Энергетическая ценность рациона (его калорийность) должна покрывать энергозатраты организма на все виды деятельности, и наоборот. Употребление спиртных напитков необходимо ограничить, ведь алкоголь содержит почти такое же количество калорий, как и жир.

10. Если вы нарушили диету, компенсируйте это физической нагрузкой, хотя бы дополнительной прогулкой. Случайные нарушения диеты сами по себе не имеют серьезного значения. Главное – понять, почему они происходят. Знание своих привычек поможет вам легко этого избежать.

Как организовать рациональное питание

Общеизвестно, что именно пища обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, является источником энергии, которая расходуется не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя. Поэтому при еде в наш организм должно поступать достаточное количество необходимых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, минеральных веществ…

Достаточное, но не избыточное. И в правильных пропорциях. Собственно говоря, все теории рационального питания, которые в последнее время появляются, как грибы после дождя, пытаются решить эту проблему. Но чтобы судить о новейших методиках питания и популярных диетах со знанием дела, предлагаем вам, уважаемые читатели, для начала познакомиться с традиционным, классическим взглядом на то, как организовать правильное питание для себя и своих близких.

Расчет калорийности питания

Если рассуждать образно, то можно представить, как пищевые продукты, сгорая в топке организма, выделяют энергию – подобно любому другому топливу. Следовательно, пища имеет определенную энергетическую ценность, которую можно количественно измерить (например, в калориях или джоулях).

Первоначально калория была определена как количество теплоты, необходимое для нагревания 1 г воды на 1 °С. Позже было принято решение о переходе от калории к новой единице – абсолютному джоулю, и между калорией (кал) и джоулем (Дж) было установлено следующее соотношение: 1 кал = = 4,1868 Дж. Наряду с калорией при расчетах калорийности питания используется килокалория (ккал): 1 ккал = 1000 кал.

Поэтому другое название энергетической ценности пищевых продуктов – *калорийность*. Каждый из нас не раз видел на фабричных упаковках купленных в магазине продуктов цифру, которая соответствует энергетической ценности 100 г данного продукта. Зная эту величину, любой может подсчитать, сколько энергии получит его организм после употребления определенного количества данного продукта.

Давайте разберем подсчет калорийности пищи на конкретном примере, можно даже на моем. Признаюсь, я обожаю иногда выпить чашечку-другую кофе с печеньем «Юбилейное», намазанным сливочным маслом, когда засиживаюсь за компьютером (да, отнюдь не полезно для фигуры, но помогает сохранить тонус при длительной работе).

Энергетическая ценность 100 г одного из видов отечественного сливочного масла составляет 748 ккал. Энергетическая ценность 100 г печенья «Юбилейное» равна 438 ккал. Соответственно, если я съем 5 печений (примерно 35 г) с маслом (30 г), то это даст мне 377,7 ккал.

Из них 224,4 ккал принесет организму сливочное масло:

748 х 30: 100 = 224,4 ккал.

Остальное придется на долю печенья:

438 х 35: 100 = 153,3 ккал.

То есть печенье с маслом дадут:

224,4 + 153,3 = 377,7 ккал.

Пара чашек кофе с молоком и сахаром «потянет» на 154 ккал. Итого:

377,7 + 144 = 531,7 ккал.

Много это или мало? Об этом мы поговорим, когда познакомимся с понятием энергетических затрат организма. Эта

цифра пригодится нам также при сравнительной оценке пищевых продуктов и при планировании питания. Уметь рассчитывать калорийность пищи необходимо не только для того, чтобы грамотно восполнять суточные энергетические затраты организма, но и для того, чтобы предупредить переедание.

Подсчитано, что при сгорании в организме 1 г углеводов образуется в среднем 3,75 ккал, 1 г жиров – 9,0 ккал и 1 г белков – от 4,0 до 4,3 ккал. Зная количество содержащихся в суточном рационе или в блюдах белков, умножаем это число на 4,0; количество углеводов – на 3,75; количество жиров – на 9,0. Суммируя найденные величины, получаем общую энергетическую ценность рациона или блюд.

Следует исходить из того, что калорийность обычной порции первого блюда (весом 500–600 г) колеблется от 200 до 300 ккал. Калорийность мясных, молочных, крупяных супов может достигать 400 ккал. Калорийность большинства вторых мясных блюд с гарниром колеблется от 500 до 600 ккал и выше, рыбных блюд – не превышает 500 ккал. Калорийность овощных блюд зависит от содержания в них жира, но в среднем содержит от 200 до 400 ккал. Калорийность третьих блюд колеблется в пределах 100–150 ккал.

«Но это в теории, а как в быту определить, сколько килокалорий мы получаем во время еды? – спросите вы, уважаемые читатели. – Неужели теперь всегда придется садиться за стол с калькулятором в руках?» Действительно, расчет калорийности питания – это не совсем простая задача даже для специалиста. Попробуйте-ка с ходу ответить, какова калорийность чебурека или тарелки щей со сметаной. Ведь чебуреки пекут большие и маленькие, а начинка в них бывает и пожирней, и попостней. В щи можно положить большую или маленькую ложку сметаны, а каждые 10 г этого продукта несут в себе 25 калорий. С кашами и компотом все относительно ясно, но не столь легко высчитать калорийность котлеты, овощной икры и прочих повседневных блюд.

Подсчитать калорийность пищевого рациона или отдельных его блюд можно с помощью таблиц химического состава и питательной ценности пищевых продуктов, помещенных в конце нашей книги. А если это покажется вам слишком сложным, всегда можно обратиться к специальным таблицам калорийности готовых блюд, разработанных врачами-диетологами (табл. 1).

Калорийность готовых блюд

Таблица 1

Блюдо	Калорийность, ккал	Вес, г
Салаты, закуски		
Бутерброд с колбасой нежирных сортов	360	30/10/100
Винегрет	60	90/10
Грибы маринованные с луком	120	90/10
Икра баклажанная	75	100
Салат зеленый с огурцами и помидорами со сметаной	100	120/30
Салат из редиски со сметаной	140	120/30
Салат столичный	300	200
Сельдь с гарниром	230	50/125/20
Студень	290	200
Супы		
Бульон	90	500
Окрошка мясная	360	500
Свекольник холодный	250	500
Солянка сборная мясная	410	500
Супы молочные	400	500
Щи, борщ, овощной суп, рассольник	230–240	500

Блюдо	Калорийность, ккал	Вес, г
Мясные блюда		
Бифштекс	250	75
Говядина с овощами	300	75/150
Голубцы с мясом и рисом	500	300/100
Гуляш из говядины	350	75/100
Котлеты московские	92	40
Курица отварная	130	100
Мясо отварное (говядина)	200	75
Печень говяжья тушеная	230	75/100
Рыбные блюда		
Осетрина, севрюга, горбуша с белым соусом и каперсами	210	100/50
Отварная рыба (судак, щука, морской окунь и другие)	70	100
Рыба, тушенная с овощами	220	100/100
Рыбные тефтели	250	100/100
Филе морского окуня	140	100
Филе судака, трески, щуки припущенное	90	100
Гарниры		
Капуста тушеная	150–180	200
Картофель жареный с жиром	310	150/10
Картофель отварной	250	200/10
Греча отварная	370	200/10

Блюдо	Калорийность, ккал	Вес, г
Макаронные изделия отварные	330	200/10
Морковь в молочном соусе	150	200
Творожные и мучные изделия		
Блинчики с творогом и сметаной	650	200/30
Блины с маслом	400	150/10
Вареники с творогом	500	200/30
Оладьи с маслом	510	150/10
Пельмени	350	200
Сырники из творога со сметаной	400–450	150/20
Сладкие блюда, напитки		
Кефир, простокваша с сахаром	200	200/20
Кисель молочный	250	200
Кисель ягодный	150	200
Компот	150	200
Кофе с молоком	150	200
Мусс ягодный	100	100/20
Соки ягодные, фруктовые	20–70	100
Чай с сахаром	50–60	200

Сколько калорий мне потребуется?

Однако вернемся к нашему примеру. Съеденные 5 печений с 30 г сливочного масла – много это или мало с энергетической точки зрения? Для того чтобы ответить на поставленный вопрос, необходимо знать, какие энергетические затраты были у данного человека именно в этот день. Из физиологии известно, что общий расход энергии у человека складывается из трех величин: основного обмена, затрат энергии на потребление и переваривание пищи и затрат энергии при различных видах деятельности. Подобно тому, как подсчитана энергетическая ценность любого продукта питания, с помощью специальных методов определены энергозатраты практически любого вида деятельности человека.

В организме человека происходит непрерывный расход энергии, которая пополняется за счет сгорания в тканях организма поступающих с пищей углеводов, жиров и белков. Потребность человека в энергии определяется работой органов и систем организма и зависит от особенностей трудовой деятельности каждого. Если рассуждать упрощенно, то чем более тяжелой физической работой занимается человек, тем больше расход энергии организма, а следовательно, тем выше по калорийности должна быть его пища.

Существует несколько методик расчета энергетических затрат, воспользуемся одной из них. Чтобы это сделать, вам, уважаемые читатели, придется вооружиться калькулятором и произвести некоторые арифметические действия. Но для начала нужно определить, к какой же группе по интенсивности труда относится ваша специальность.

Как быть тем, кто не обнаружит в приведенном списке специальностей своей работы или кто не работает вовсе? Придется выбрать профессию, сходную с вашей по трудоемкости, или рассуждать по аналогии.

Перечень специальностей, которые относятся к различным группам по интенсивности труда

Первая группа. Работники преимущественно умственного труда: руководители предприятий и организаций, инженерно-технические работники, труд которых не требует существенной физической активности; медицинские работники (кроме врачей-хирургов, медицинских сестер, санитарок); педагоги; воспитатели (кроме спортивных); работники науки, литературы и печати; культурно-просветительные работники; работники органов планирования и учета; секретари, делопроизводители; работники разных категорий, труд которых связан со значительным нервным напряжением (работники пультов управления, диспетчеры и др.).

Вторая группа. Работники, занятые легким физическим трудом: инженерно-технические работники, труд которых связан с некоторыми физическими усилиями; работники, занятые на автоматизированных процессах; работники радиоэлектронной промышленности; швейники, агрономы, зоотехники; ветеринарные работники; медсестры и санитарки; продавцы промтоварных магазинов; работники сферы обслуживания; работники часовой промышленности; работники предприятий связи и телеграфа; преподаватели и инструкторы физкультуры и спорта, тренеры.

Третья группа. Работники среднего по тяжести физического труда: станочники, занятые в металло– и деревообработке; слесари, наладчики, настройщики; врачи-хирурги; химики;

текстильщики, обувщики; водители различных видов транспорта; работники пищевой промышленности; работники сферы коммунально-бытового обслуживания и общественного питания; продавцы продовольственных товаров; бригадиры тракторных и полеводческих бригад; железнодорожники; водники; работники авто– и электротранспорта; машинисты подъемно-транспортных механизмов, полиграфисты.

Четвертая группа. Работники тяжелого физического труда: строительные рабочие; основная масса работающих в сельском хозяйстве, в том числе и механизаторы; горнорабочие на поверхностных работах, работники нефтяной и газовой промышленности; металлурги и литейщики (кроме лиц, отнесенных к пятой группе); работники целлюлозно-бумажной и деревообрабатывающей промышленности; стропильщики, такелажники; плотники; работники промышленности строительных материалов (кроме лиц, отнесенных к пятой группе). *Пятая группа.* Занятые особо тяжелым физическим трудом: (мужчины) горнорабочие, занятые непосредственно на подземных работах; сталевары; вальщики леса и рабочие на разделке древесины; каменщики, бетонщики, землекопы, грузчики (труд которых не механизирован); работники, занятые в производстве строительных материалов (труд которых не механизирован).

Вот схема расчета суточных энергозатрат, которую используют в своей практике врачи-диетологи и рекомендуют своим клиентам. Сначала по специальной формуле рассчитываем энергию основного обмена, то есть то количество энергии, которое необходимо человеку для поддержания жизнедеятельности организма в часы покоя. Эти формулы разнятся в зависимости от пола человека.

Для мужчин:

Еосноб = 66 + [13,7 х МТ (кг)] + [5 х Рост (см)] – [6,8 х Возраст (годы)].

Для женщин:

Еосноб = 655 + [9,6 х МТ (кг)] + [1,8 х Рост (см)] – [4,7 х Возраст (годы)].

Затем полученный результат умножаем на коэффициент физической активности. Он колеблется от 1,4 до 2,4 и зависит от группы интенсивности труда. Коэффициенты установлены в соответствии с нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения. Первая группа (умственный труд) – k = 1,4; вторая группа (легкий физический труд) – k = 1,6; третья группа (труд средней тяжести) – k = 1,9; четвертая группа (тяжелый физический труд)

– k = 2,2; пятая группа (особо тяжелый физический труд) – k = 2,4.

Для примера рассмотрим довольно часто встречающиеся, типичные варианты. Рассчитаем энергетические затраты для женщины, занимающейся умственным трудом, и для мужчины – работника среднего по тяжести физического труда.

Женщина: бухгалтер или экономист, возраст – 40 лет, вес – 75 кг и рост – 165 см.

Еосн. об. = 655 + [9,6 х 75] + [1,8 х 165] – [4,7 х 40] = 1507,5 ккал.

Учитывая, что женщина работает экономистом, применяем коэффициент для первой группы, равный 1,4, и получаем ее суточные энергозатраты.

Есут = 1484 х 1,4 = 2110,5 ккал.

Мужчина: хирург (с избыточным весом), возраст – 45 лет, вес – 100 кг, рост – 182 см.

Еосн. об. = 66 + [13,7 х 100] + [5 х 182] – [6,8 х 45] = 2040 ккал.

Учитывая, что мужчина – оперирующий хирург, применяем коэффициент для третьей группы, равный 1,9, и вычисляем его суточные энергозатраты.

Есут = 2040 х 1,9 = 3876 ккал.

Это означает также, что если наши «испытуемые» во время еды будут ориентироваться именно на цифру энергетических затрат, то их вес будет стабильным – ни на грамм не уменьшится, но, что немаловажно, не будет и увеличиваться.

Если вспомнить пример с печеньем и сливочным маслом, то нетрудно убедиться, что человеку, занятому умственным трудом, надо напряженно работать несколько часов, чтобы потратить полтысячи килокалорий, полученных от небольшой (но очень калорийной) порции пищи. Отсюда можно сформулировать очень простое, но самое важное правило науки о разумном питании:

...

Пищевая ценность питания должна полностью соответствовать энергетическим затратам организма.

На основании этого правила не составляет труда определить количество пищи, которое необходимо потребить за день, чтобы покрыть все энергетические затраты организма. Но какой пищи?

Может, следует выбирать только мясные блюда или, напротив, перейти на каши? В принципе, каждый с детства знает, что питание должно быть разнообразным. В науке принято говорить о сбалансированном и рациональном питании. Поэтому перейдем к следующему важному вопросу: как и для чего в рационе питания должны сочетаться различные продукты питания?

Все дело в рационе

Правильно построенный пищевой рацион здорового человека должен обеспечивать суточный расход энергии в зависимости от интенсивности трудовой деятельности и потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях.

Подсчитано, что в суточном рационе человека, относящегося по интенсивности труда к первой группе, должно содержаться 13 % белков, соответственно для относящихся ко второй и третьей группам – 12 %, для относящихся к четвертой и пятой группам – 11 %. В среднем, удельный вес жиров в суточном рационе должен составлять 33 % (для южных районов – 27–28 %, для северных – 38–40 %). Конкретно это означает, что если рассчитать для какой-либо возрастной группы людей потребление основных питательных веществ, то калорийность питания будет разниться в зависимости от интенсивности их труда.

Пример : для мужчин в возрасте 30–39 лет.

Для занимающихся умственным трудом (первая группа по интенсивности труда) необходимо в сутки 88 г белка, 99 г жира и 365 г углеводов при общей калорийности 2700 ккал.

Для занятых легким физическим трудом – 87 г белка, 196 г жира и 399 г углеводов при общей калорийности 2900 ккал.

Для работников среднего по тяжести физического труда – 93 г белка, 114 г жира и 426 г углеводов при общей калорийности 3100 ккал.

Для занятых тяжелым физическим трудом – 99 г белка, 132 г жира и 504 г углеводов при общей калорийности 3600 ккал.

Для занятых особо тяжелым трудом – 113 г белка, 150 г жира и 574 г углеводов при общей калорийности 4100 ккал в сутки.

Реально обеспечить себя всеми необходимыми питательными веществами можно, только если вы рационально питаетесь. *Рациональное питание* — это значит разнообразное, смешанное питание с включением в него мясорыбных, молочных, мучнисто-крупяных продуктов, а также свежих и квашеных овощей, зелени, фруктов и ягод.

Нерациональным считается питание с преимущественным содержанием в нем мясных, молочных или рыбных продуктов, хотя снижать их содержание против нормы нецелесообразно, так как это может привести к уменьшению белка в рационе.

Значительное место в питании должны занимать овощные блюда и гарниры, частично в сыром виде (салаты, винегреты и др.). Однако следует помнить, что рацион, содержащий большое количество растительных продуктов, поставляет значительное

количество пищевых веществ, которые не используются организмом, и повышает количество удаляемых из кишечника отходов. Нецелесообразно также повышать содержание жиров в рационе – такая пища плохо переносится.

При составлении пищевого рациона необходимо учитывать общий объем пищи. После трапезы человек должен испытывать чувство насыщения, что достигается введением в рацион продуктов, содержащих растительную клетчатку и жир. В готовые блюда следует добавлять свежую зелень и ботву моркови, редиса, сельдерея, петрушки, зеленый лук, укроп, другие пряные травы. Общий суточный объем пищи вместе с жидкостью может достигать 2,5–3,5 кг, несколько увеличиваясь в жаркое время года – за счет потребляемой жидкости.

«Резиновая курица», или Как правильно составить меню

При составлении меню установленную калорийность суточного рациона распределяют на отдельные приемы пищи в течение дня. Затем намечают блюда на каждый прием пищи. При этом следует соблюдать одно обязательное правило: обеспечивать возможно большее разнообразие пищи. Из одних и тех же продуктов желательно приготовлять разные блюда: например, из мяса – котлеты, рулет, биточки, пельмени, пудинги и др. Следует также разнообразить соусы.

В меню должны присутствовать овощи, фрукты, натуральные соки и обязательно – молоко, кефир, творог, сметана, растительное масло. Хлеб, крупы, бобовые должны составлять примерно 32 % от общего суточного количества продуктов; молоко и молочные продукты – 20 %; картофель, овощи, фрукты, ягоды – 17 %; мясо, рыба, колбаса – 7 %; сахар, мед, варенье – 10 %.

На завтрак в качестве основного целесообразно предлагать мясное или рыбное блюдо. В составе обеда должно быть не менее двух овощных блюд: например, овощная закуска и овощной гарнир ко второму блюду или овощная закуска и овощное первое блюдо, а также одно блюдо из крупы, макарон, мучных изделий.

В ужин хорошо пойдут каши, запеканки из круп, творог и блюда из него (сырники, запеканки), рыба отварная и жареная, кефир, простокваша или ацидофильное молоко. При пониженном аппетите целесообразно в меню включать закуски дважды – в завтрак и обед.

Чтобы облегчить нашу жизнь, можно расписывать меню на несколько дней вперед. Тогда не придется, едва переступив порог дома вечером, судорожно соображать, что бы такое приготовить сегодня на ужин. Ведь многое при грамотном планировании можно сделать заранее, а вечером лишь разморозить, разогреть или термически обработать.

Плюс предварительного планирования заключается еще и в том, что вы заранее знаете, какие продукты и в каком количестве понадобятся вам в ближайшее время, и достаточно будет одного похода в магазин, чтобы заполнить холодильник нужными продуктами. Отсюда – значительная экономия времени и средств. Чтобы планирование меню, скажем, на неделю вперед, было максимально эффективным, воспользуйтесь этими весьма простыми, но действенными советами.

Любимые блюда вашей семьи. Вспомните все блюда, которые в вашей семье любят больше всего. И запишите их в каком-нибудь удобном месте, например в книге для рецептов, в небольшом блокноте, который всегда храните на кухне под рукой. Окинув взглядом этот список, вы легко сможете распределить намеченные блюда на определенные дни недели. Например, в среду едим голубцы, в пятницу – котлеты, в воскресенье – пиццу… Параллельно запишите, какие продукты и в каком количестве вы обычно используете для приготовления испытанных блюд.

Все, что можно, приготовьте заранее. Обычно на современных кухнях имеются 4 конфорки, духовка и микроволновка. Замечательно, если список устройств дополняют пароварка, кофеварка, гриль, тостер и другие чудеса кухонной техники. С такими помощниками одновременно можно готовить несколько разных блюд, которые потом замораживаются и употребляются в течение всей недели. Например, в выходные дни можно одновременно: поставить вариться рис на гарнир и разнообразные овощи для винегрета, запекать мясо в духовке, выпечь хлеб, булочки, блины и т. д. Что-то оставить на ужин, а остальное – стратегически заморозить. В то время, пока продукты варятся, вы можете заняться приготовлением холодных полуфабрикатов – нарезать овощи для супа (сложить их в пакет и заморозить), сделать котлеты, пельмени или творожники (сложить в одноразовую посуду, заморозить), нарезать картофель фри (в пакет и заморозить). Собственно, идеи на этот счет могут быть бесконечными. Не забудьте только надписать на каждом пакете или контейнере, что именно в нем лежит и когда именно было положено.

Один продукт – несколько блюд. Смотрите, как интересно можно поступить с одной запеченной курицей (или индейкой). Разделите ее на части, остудите, распределите по пакетам или контейнерам и заморозьте. Потом это мясо вы сможете использовать для салата либо заправки супа, часть можно подать с овощами и соусом, а часть – нарезать для бутербродов. Этот прием у американских домохозяек называется «резиновая курица» и очень помогает разнообразить меню с минимальными физическими и временными затратами.

Остатки – сладки. Не выбрасывайте порцию оставшихся спагетти, пару недоеденных картофелин, кусочек сыра, колбаски и т. п. Из остатков еды (разумеется, не испорченной) можно приготовить запеканки, салаты, горячие бутерброды, сложные гарниры и многое другое. Пофантазируйте с меню, и вам не придется лишний раз стоять у плиты!

Соблюдайте режим питания

Ритмичная работа органов пищеварения, хорошее усвоение пищи, нормальное течение обменных процессов возможны только при правильном режиме питания. Режим питания означает определенное время приема пищи, ее распределение в течение дня по калорийности, химическому составу, набору продуктов и объему.

Какое же время выбрать для завтрака, обеда и ужина? Главное в выборе времени – это продолжительность нахождения в желудке съеденной пищи (см. табл. 2). Бессмысленно есть слишком часто, когда принятая пища до конца не переварилась, и так же бессмысленно делать слишком длинные перерывы, поскольку вырабатывающийся желудочный сок может повредить слизистую желудка.

Ориентируясь на продолжительность нахождения пищи в желудке и рекомендации по дробному питанию, достаточно нетрудно выбрать удобное и полезное с точки зрения физиологии время приема пищи. Естественно, все эти рекомендации не носят абсолютного характера, да их и очень трудно выполнять ежедневно. Не забывайте, что рациональное питание – это выбираемое с разумом.

Таблица 2

Длительность переваривания пищевых продуктов

Время, часы	Наименование продукта
1–2	Вода (в том числе минеральная), соки, чай, какао, кофе (в том числе с молоком), молоко (не сгущенное), кисломолочные продукты (в том числе йогурт), яйца всмятку, бульоны, рис отварной, рыба отварная, злаковые хлопья
2–3	Кофе со сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, телятина или говядина отварная, картофель отварной, хлеб пшеничный, макароны
3–4	Курица или индейка отварная, хлеб ржаной, огурцы, редис, капуста и другие овощи, картофель жареный, ветчина, колбаса, яблоки, бананы и прочие фрукты
4–5	Мясо или дичь жареные, бобовые, сельдь и маринады
6–7	Шпик, грибы

Завтрак целесообразен в 8–9 часов, обед – в 13–14 часов,

полдник – в 16–17 часов и ужин – в 19–20 часов. Желательно придерживаться в течение дня одних и тех же часов приема пищи. Для здорового взрослого человека наиболее благоприятно четырехразовое питание, допустимо – трехразовое, но абсолютно неприемлемо двухразовое.

Режим питания должен быть согласован с распорядком труда. При приеме пищи в разное время организму приходится многократно перестраиваться, приспосабливаясь к беспорядочному питанию. Если вам предстоит работать во вторую смену, ваш завтрак не должен быть обильным, а вот перед уходом на работу необходимо плотно пообедать. Во время перерыва на работе прием пищи должен соответствовать по калорийности завтраку, после работы разрешите себе только легкий ужин. После ночной смены, перед сном, прием пищи также не должен быть обильным. После сна – обед, а перед уходом – сытный ужин (40–45 % калорийности). На работе ночью, в перерыве желателен небольшой прием пищи (20–25 % калорийности), обязательно со стаканом горячего сладкого чая с конфетами или какао. Отказываться от приема пищи в ночную смену не следует, но нельзя и переедать.

Распределение калорийности рациона:

при трехразовом питании: завтрак – 30 %, обед – 40–50 %, ужин – 20–25 %;

при четырехразовом питании: первый завтрак – 25–30 %, второй завтрак – 10–15 %, обед – 40–45 %, ужин – 20 %.

Температура горячих блюд должна быть 55–62 ˚С, холодных – не ниже 12 ˚С.

Еду лучше начинать с закусок (салат, винегрет, сыр), возбуждающих аппетит. Стимуляторами желудочной секреции являются мясные, рыбные, грибные навары и, в меньшей степени, – овощные. Жиры снижают желудочную секрецию, поэтому не следует начинать трапезу с жирных блюд.

Белковые продукты повышают возбудимость центральной нервной системы, поэтому мясные, рыбные и бобовые блюда лучше употреблять на завтрак и обед, можно и перед работой в ночную смену. На ужин, за 2 часа до сна, рекомендуются молочные, фруктово-овощные, крупяные и другие блюда, не перегружающие работу органов пищеварения. Исключаются острые приправы, кофе, какао, чай, шоколад и другие продукты, возбуждающие нервную систему. Следует иметь в виду, что как переедание, так и голод ухудшают сон.

К чему приводит переедание

Избыточное питание, которое по своей калорийности нередко превышает потребность организма, провоцирует привычное переедание. Это очень вредная привычка, поскольку переедание ведет к увеличению веса за счет прибавления жировой ткани. Общеизвестно, что лишний вес провоцирует серьезные заболевания. Ведь жир откладывается не только под кожей, но и на внутренних органах: страдают сердце, кровеносные сосуды, печень. Итог – предрасположенность к сахарному диабету, гипертонии, коронарной сердечной недостаточности, ожирению печени, артриту и другим серьезным заболеваниям.

Более склонны к ожирению люди в возрасте 40–45 лет, несмотря на соблюдение привычного рационального питания; предрасполагает к набору лишних килограммов и малоподвижный образ жизни. Вы должны знать, уважаемые читатели, что если вы, переедая, регулярно превышаете свой дневной рацион всего на 100 ккал в сутки, это приводит к ежедневному отложению 10 г жира, что в год составит более 3 кг.

Для справки: 100 ккал дает при потреблении с пищей каждый из перечисленных продуктов: 26 г сахара, 45 г белого хлеба, 50 г сливочного мороженого, 12 г свиного сала, 1 стакан пива и т. д.

...

Аутотренинг за обедом

Время от времени любой человек между плановыми приемами пищи (завтрак, обед, ужин) испытывает внезапные и сильные приступы голода. В этих случаях удержаться от соблазна что-то съесть очень трудно из-за разыгравшегося воображения, рисующего столы, ломящиеся от всякой вкуснятины.

Поддаваться таким порывам просто вредно – ведь, в конце концов, и ожирение можно заработать. Какжесправиться с этой непреодолимой тягой? Психологи советуют прибегать к аутотренингу. Чтобы избавиться от

привычки перехватывать то и дело что-нибудь аппетитное, вам хватит 4–5 минут занятий аутотренингом во время каждого завтрака, обеда и ужина.

Во-первых, не набрасывайтесь на пищу сразу же. Сядьте за стол и на пару минут сосредоточьтесь на предстоящей трапезе. Так вам будет легче контролировать себя.

Во-вторых, во время еды желательно прервать потребление пищи на середине. Потерпев немного, вы почувствуете, что голод уходит. Вот тут-то и надо оценить, справитесь ли вы со следующим блюдом. Может быть, стоит отказаться от половины порции или вообще на этом закончить обед.

Помните: чувство сытости после еды наступает только через 10–15 минут, причем не почувствовать этого невозможно. Это и есть тот самый момент, когда надо твердо сказать себе «стоп» до следующего приема пищи.

Контролируйте свой вес

Одним из основных показателей, свидетельствующих о том, что человек обдуманно подходит к организации своего питания и что его пищевой статус в норме, является оптимальный вес тела. Чтобы держать под контролем свои килограммы, рекомендуется регулярно взвешиваться (не реже одного раза в две недели). Взвешиваться следует натощак после освобождения кишечника, в нательном белье без обуви, желательно на одних и тех же весах.

Помимо весов нелишним будет обзавестись карманным калькулятором, который понадобится вам как при определении своего идеального веса, так и при расчетах калорийности пищи и составлении меню.

Какой же вес следует считать нормальным? Если коротко, то это тот вес, который соответствует вашему возрасту, полу, росту и конституции при нормальном слое подкожной клетчатки. Существует несколько методик, позволяющих рассчитывать идеальный вес.

Расчет по формуле Брока

В течение многих лет для оценки массы тела использовалась так называемая формула Брока, согласно которой нормальный вес равняется росту, выраженному в сантиметрах, минус 100. При этом допускаются колебания ±5 %. Например, если ваш рост равен 160 см, то вес должен составлять (60 ± 3) кг.

Как определить свой ИМТ (индекс массы тела)

В настоящее время в качестве международного стандарта применяют методику, возможно, не самую точную, но подходящую для расчета веса любого человека, независимо от пола и возраста. Речь идет об ИМТ (индексе массы тела), с помощью которого можно определить, есть ли у человека излишек веса.

ИМТ = масса тела (кг): [рост (м)]2.

Используем и мы эту несложную формулу, рассчитав для примера ИМТ для некоей дамы ростом 1,68 м и весом 70 кг, решившей пересмотреть свой образ жизни и питание. Возьмем в руки калькулятор и разделим ее вес (в килограммах) на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

70: (1,68 **x** 1,68) = 24,8.

Теперь сверим полученный показатель ИМТ с табл. 3 и увидим, что этой женщине есть над чем задуматься. Потому что нормальное значение ИМТ, как следует из этой таблицы, находится в диапазоне 18,5–24,9 кг/м2, а показатель ИМТ нашей дамы вплотную приблизился к верхней допустимой для нормального веса планке. Еще пара килограммов, и она рискует перейти в категорию лиц с избыточной массой тела со всеми вытекающими отсюда неприятными последствиями для здоровья.

Таблица 3

Влияние веса на состояние здоровья

Масса тела	ИМТ, кг/м²	Что это означает?
Недостаточная	< 18,5	В настоящее время у вас нет проблем с избыточной массой тела
Нормальная	18,5–24,9	В настоящее время у вас нет проблем с избыточной массой тела
Избыточная	25,0–29,9	Опасность для здоровья в целом невелика, но уже необходим самоконтроль. Введите ограничения на употребление

Масса тела	ИМТ, кг/м^2	Что это означает?
		высококалорийных продуктов, пересмотрите свой режим питания. Постарайтесь увеличить физическую активность
Ожирение	30,0–34,9	Избыточная масса тела представляет опасность для здоровья. Позаботьтесь об изменении образа жизни и привычек питания. Проконсультируйтесь с врачом-диетологом или эндокринологом. Если не помогает консервативное лечение, возможны показания к лечению с помощью внутрижелудочного баллона
Выраженное ожирение	35,0–39,9	Опасность для здоровья очевидна. Вам необходима врачебная помощь. При неэффективности консервативного лечения показано лечение с помощью внутрижелудочного баллона, возможно и хирургическое лечение
Морбидное ожирение	> 40,0	Масса тела представляет угрозу не только здоровью, но и жизни. Необходимо срочно принять меры. Если вы уже безуспешно пытались это сделать, обратитесь к специалисту-хирургу. Скорее всего, вам будет предложено оперативное лечение

Точно так же вы, уважаемые читатели, можете рассчитать свой ИМТ и сделать соответствующие выводы. Если получившаяся у вас цифра не превышает 25 кг/м2 – все нормально. Доходит до 30 кг/м2 – это уже показатель избыточного веса, ну, а уж если перевалит за 30 кг/м2 – пора срочно принимать меры, чтобы наладить разумное питание.

При расчете ИМТ нужно учитывать еще некоторые факторы. Если человек активно занимается спортом, он наращивает достаточно большой объем мышечной массы, за счет которой ИМТ может несколько возрастать.

Также идеальный ИМТ у женщин будет несколько отличаться от мужского идеального ИМТ. Отлично, если показатель ИМТ женщины вписывается в 19–24 кг/м2, а у мужчины – в 19–25 кг/м2. Если при расчете ИМТ оказывается меньше 19 кг/м2, это свидетельствует о дефиците веса, что нередко бывает у молодых, очень стройных девушек. Такой показатель ИМТ у юношей помимо недостаточного веса свидетельствует о том, что те недостаточно занимаются спортом и имеют слаборазвитые

мышцы.

Измеряем талию (ОТ)

Измерение окружности талии особенно рекомендуется тем, у кого ИМТ находится в диапазоне 25–35 кг/м2. Мужской максимум ОТ при этом не должен превышать 102 см, женский – 88 см. Так, например, если у мужчины 27 лет с хорошо развитой мышечной системой и окружностью талии 95 см ИМТ = 29 кг/м2, значит, перед нами красавец-атлет без намека на «пивной животик». А вот женщина с таким же показателем ИМТ и талией 100 см – первый кандидат на лечение от ожирения, поскольку у нее довольно высок риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

О чем свидетельствует коэффициент ИТБ

Также о степени риска для здоровья можно судить по коэффициенту ИТБ, который рассчитывается как отношение ОТ (наименьшая окружность талии, измеренная ниже грудной клетки над пупком) к ОБ (наибольшая окружность бедер, измеренная на уровне ягодиц). При этом учитывается, что у мужчин и женщин различные «излюбленные» места для жиронакопления. Представители сильной половины человечества чаще отращивают животик, тем самым рискуя увеличить уровень холестерола, что приводит к появлению атеромных бляшек, закупоривающих сосуды. Тогда как у женщин жир откладывается на бедрах, что является несколько менее опасным для здоровья.

ИТБ = ОТ: ОБ.

Если коэффициент ИТБ больше 0,85 (у женщин) или 1 (у мужчин), то обнаруженный избыток веса свидетельствует, как правило, о нерациональном питании.

Расчет жировой массы

В последнее время ИМТ дополняют еще одним показателем – расчетом жировой массы. В норме у женщины должно быть 20–25 % жировой ткани, а у мужчины – 10–15 %. Эта разница объясняется тем, что у женщин от природы в организме содержится больше жира, и, к сожалению, из-за этого они легче набирают излишний вес.

Высокие показатели жировой массы сигнализируют о неполадках в организме, потому что в некоторых случаях это позволяет обнаружить лишние жиры, даже если вес и находится в пределах разумного. И напротив, низкие показатели жировой массы успокоят человека, если тот необоснованно считает себя слишком толстым, – бывает так, что жировая масса находится в пределах нормы, а вес увеличивается за счет накачанных мускулов.

Существуют различные методики расчета жировой массы, но все они достаточно сложны и требуют специального технического оборудования. Один из старых и самых простых способов основан на замерах кожных складок врачом, когда измеряется толщина жировой складки кожи, сжатой между пальцами, в подлопаточной области или на задней поверхности плеча. Сейчас на смену этому способу приходит другая, современная методика, основанная на измерении электрического сопротивления тканей человеческого организма.

К слову, если вы соберетесь покупать себе напольные весы, то лучше выбрать модель последнего поколения, которая показывает не только вес, но и жировую массу. Расчет жировой массы идеально дополняет ИМТ. Вместе они позволяют без ошибки обнаружить избыточный вес.

Если же вы затрудняетесь вести какие-либо математические подсчеты, то всегда можно воспользоваться уже готовыми таблицами. Например, по табл. 4 легко можно определить, каков должен быть ваш вес в идеале.

Таблица 4

Нормальная масса тела взрослого человека в зависимости от возраста

Рост, см	Возраст человека, лет											
	20–30		30–40		40–50		50–60		60–70		Свыше 70	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
150	53	48	57	51	60	54	60	54	58	52		
152	54	49	58	52	60	54	61	55	59	53		
154	55	51	58	52	61	55	61	55	60	54		
156	57	52	59	53	61	55	62	56	61	55		
158	58	53	59	53	62	56	63	57	62	56		
160	59	54	61	55	63	57	64	58	63	57	63	57
162	61	56	62	56	64	58	65	59	65	58	64	58
164	62	57	63	57	66	59	67	60	66	59	66	59
166	63	58	65	58	67	60	68	61	67	60	67	60
168	65	59	66	59	68	61	70	63	69	62	69	62
170	66	60	68	61	70	63	71	64	71	64	71	64
172	68	61	69	62	72	65	73	66	73	66	73	66
174	69	63	71	64	73	66	75	67	75	67	75	67
176	71	64	73	65	75	68	76	69	77	69	77	69

Рост, см	Возраст человека, лет											
	20–30		30–40		40–50		50–60		60–70		Свыше 70	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
178	72	65	74	67	77	69	78	71	79	71	79	71
180	74	67	76	68	79	71	80	72	81	73	81	73
182	78	70	78	70	81	73	82	74	83	75	83	75
184	79	71	80	72	83	75	84	76	85	76	85	76
186	81	73	82	74	85	77	86	77	86	77	86	77
188	83	75	85	77	88	79	88	79	87	78	87	78
190	86	77	87	78	—	—	—	—	—	—	—	—

Примечание: М — мужчина, Ж — женщина.

Но какой бы методикой определения идеального веса вы ни воспользовались, уважаемые читатели, не стоит забывать, что каждый человек индивидуален. И не зря говорят, что существует так называемый вес хорошего самочувствия. Вот именно к таким параметрам и необходимо стремиться, чтобы по прошествии лет не пришлось исправлять огрехи неразумного питания и избавляться от многочисленных недугов.

Разгрузочные дни

А в качестве первоочередной меры по нормализации веса можно порекомендовать так называемые разгрузочные дни, которые врачи-диетологи советуют проводить не чаще 1 раза в 7–10 дней. При этом следует учитывать возможные противопоказания по набору продуктов. Так, если у вас имеется хроническое заболевание печени, желчного пузыря или сахарный диабет, то, например, сладкие или сметанные разгрузочные дни вам не подойдут. А яблочные дни плохо переносятся, если яблоки возбуждают у вас излишний аппетит. Важно, чтобы эффект от применения разгрузочных дней давал положительные результаты и способствовал нормализации веса. Мы расскажем о двух самых простых, но весьма эффективных методиках. Чуть позже, познакомившись с понятием калорийности пищи, вы сможете со знанием дела подобрать другие подходящие вам разгрузочные дни.

...

Внимание! *Разгрузочные дни в период беременности и кормления грудью проводятся только по назначению лечащего врача.*

Разгрузочный день (для поддержания нормальной массы тела)

Если стоит задача сохранить стабильный вес, то наиболее эффективными будут разгрузочные дни на основе белка, которые можно проводить 1 раз в неделю. В этом случае в течение дня можно есть нежирные мясные и рыбные продукты, птицу, растительные белки (например, фасоль). При этом следует потреблять до 2–2,5 л жидкости в день.

К белковым продуктам можно добавить для разнообразия немного свежих овощей – помидоры, огурцы, китайскую капусту, зелень. Только есть их нужно в чистом виде, без соусов и подливок. Для придания вкуса можно слегка подсолить пищу. Обычно белковые разгрузочные дни не сопровождаются сильным чувством голода, ведь принимать пищу можно каждые 4–5 часов.

Утро. 1 ст. ложка растительного масла, 1 порция белкового коктейля (продается в аптеках и магазинах спортивного питания), 100 г копченой телятины, кофе без сахара и молока.

Через 4 часа. 1 стакан минеральной воды, 150–200 г отварной говядины с помидорами и зеленью, 1 стакан зеленого чая.

Через 4 часа. 150–200 г куриного мяса (грудки, без кожи) с салатом из китайской капусты, 1 стакан минеральной воды, желчегонный чай.

Через 4 часа. 200 г фасоли в томате, 1 стакан томатного сока.

Очистительный разгрузочный день (для вывода токсинов из организма)

Проводится 1–2 раза в месяц. Как известно, выводу токсинов из организма способствует легкая пища – никаких белков, жиров, легкоусвояемых углеводов. В такой разгрузочный день желательно употреблять овощи и зелень, которые созревают на открытом воздухе, и пить овощные соки или минеральную воду. Доверьтесь своему организму и употребляйте столько жидкости, сколько вам диктует жажда.

Разгрузка будет более эффективной в том случае, если накануне вечером поужинать легким вегетарианским супом. Чтобы справиться с голодом, дробите питание – ешьте понемногу, но часто. Увеличьте количество клетчатки в рационе и больше пейте, потому что вода ослабляет чувство голода. Принимать пищу можно каждые 3 часа.

Ужин накануне. Вегетарианский суп.

Завтрак. 1 ст. ложка растительного масла, 150 мл свежевыжатого овощного сока, наполовину разбавленного минеральной водой, 1 помидор.

Через 2–3 часа. Салат из овощей, вегетарианский суп, желчегонный чай.

Через 2–3 часа. Тушеные (без жира) овощи, 150 мл свежевыжатого овощного сока.

Через 2–3 часа . Салат из помидоров и огурцов с добавлением 100 г маринованных грибов, зеленый чай.

Через 2–3 часа. Вегетарианский овощной суп.

Как питаться при умственном труде

Для большинства взрослых людей величина физической нагрузки в основном определяется характером труда – умственный он или физический. У лиц, занимающихся умственным трудом, двигательная активность невелика. К каким неприятным последствиям для здоровья это может привести, всем прекрасно известно, – снижение мышечного тонуса, ожирение и целый букет следующих за ним болезней…

Активная же мышечная работа, напротив, способствует правильному течению обменных процессов, улучшает работу сердечно-сосудистой и (что для нас особенно важно отметить) пищеварительной систем, повышает активность пищеварительных соков, улучшает моторику кишечника, снижает интенсивность гнилостных процессов в нем.

Если вы занимаетесь умственным трудом, то ваши энергозатраты, в зависимости от возраста, будут составлять от 2550 до 2800 ккал. Чтобы компенсировать их, в суточном рационе должно содержаться 100–115 г белка, 80–90 г жиров и 300–350 г углеводов. Не менее 50 % от потребляемых белков должны составлять белки животного происхождения, причем хорошо, если половину из них составят молочные белки. Двадцать пять процентов жиров должно приходиться на долю сливочного масла, остальное – растительное масло и другие жиры. Рекомендуется максимально ограничить количество сахара и сладостей, так, чтобы их доля в общем количестве потребляемых углеводов не превышала 15 %.

В рационе лиц умственного труда должно содержаться достаточное количество витаминов, стимулирующих окислительно-восстановительные процессы и оказывающих липотропное действие. Пищу принимать рекомендуется 4–5 раз в день.

Как надо питаться, чтобы мозг работал с полной отдачей? Если верить диетологам, организовать такое питание не так уж сложно. Надо всего лишь критически пересмотреть свой рацион и обратить внимание на продукты, содержащие стимуляторы умственной активности.

Врачи-диетологи считают, что важно приобщиться к некоторым здоровым привычкам. Например, отказаться от слишком больших порций, съедаемых за один присест. Многие испытали на себе, как после сытного обеда снижается активность мозга, появляются сонливость и равнодушие к работе. Напряженный график несовместим и с низкокалорийной диетой,

ограничивающей углеводы, – ее лучше отложить до более спокойных времен.

Настоящей пищей для ума можно назвать глюкозу: именно ее в огромных количествах поглощают клетки мозга. Искать ее следует в зерновых продуктах, картофеле, макаронах. Богаты глюкозой и всевозможные десерты, однако куску торта лучше предпочесть мед либо какой-нибудь сладкий фрукт – персик, банан или грушу.

Ускорить мыслительные процессы и преодолеть усталость помогут продукты, содержащие витамины группы В, – мясо, рыба, орехи, каши и ржаной хлеб. Кроме того, пища для ума должна включать не менее 500 г свежих овощей и фруктов. Апельсин или грейпфрут, съеденные с утра, дают заряд бодрости и восстанавливают кислотно-щелочной баланс, который обычно нарушен из-за изматывающего режима.

Вообще напряженная умственная деятельность увеличивает потребность организма в витаминах и микроэлементах. И если не удается съесть рекомендуемую дозу вместе с обычными продуктами, можно попробовать витаминизированные – молоко, хлеб, йогурт, печенье. Впрочем, многие занятые люди предпочитают прием витаминных комплексов – и это тоже решение проблемы.

Каким должно быть меню у гения?

Человеческий мозг – весьма привередливый орган со специфическими диетическими потребностями. Таким образом, если мозговые штурмы – вещь обычная у вас на работе или у вашего ребенка вдруг «прорезались» задатки Эйнштейна, то пора подумать о том, как наладить такой рацион питания в семье, чтобы он положительно влиял на сообразительность.

Как водится, начнем с завтрака. Лучшее топливо для мозга – глюкоза. Поэтому если некто пропускает завтрак, то он будет хуже соображать и в школе, и на работе. Однако одного сахара явно недостаточно. Согласно научным исследованиям, опубликованным в 2003 году, если ребенок постоянно завтракает сладкими хлопьями, запивая их газировкой, то вскоре его память и внимание снижаются до уровня семидесятилетнего старика.

Хороший выбор на завтрак – омлет с салатом. Яйца богаты холином, который используется организмом в качестве сырья для производства передатчика нервных импульсов – ацетилхолина. Снижение уровня ацетилхолина смягчает течение болезни Альцгеймера, и некоторые исследования показывают, что достаточный уровень ацетилхолина замедляет возрастную утрату памяти. Салаты богаты антиоксидантами, в том числе бета-каротином, витаминами С и Е, которые связывают свободные радикалы, повреждающие мозг. Как шутят американские ученые из Калифорнийского университета, антиоксиданты позволяют даже «выучить старых собак новым фокусам».

На обед обязательно должно быть мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром. Когда будете составлять меню, не пренебрегайте зерновыми и бобовыми, богатыми растительными белками. Кроме того, бобы – хороший источник клетчатки, а по другим данным, существует положительная связь между познавательными способностями и количеством клетчатки в рационе.

Включайте в свой рацион йогурты как отдельное блюдо и в качестве заправок для салатов. В йогурте содержится аминокислота тирозин, необходимая для синтеза медиаторов дофамина и норадреналина. Исследования военных медиков из США показали, что количество тирозина уменьшается под влиянием стресса, поэтому дополнительный тирозин в рационе повышает стрессоустойчивость и улучшает память.

Мозг человека на 60 % состоит из жира, поэтому в пище должно содержаться достаточное количество жирных кислот Омега-3. Правы были наши дедушки, когда говорили, что рыба –

наилучшая пища для мозга. И наконец, будет неплохо на десерт к ужину полакомиться свежими ягодами – клубникой, земляникой, черникой – или ягодными блюдами. К слову, в опытах на животных доказано, что эти продукты улучшают координацию движений, концентрацию внимания и кратковременную память.

А чтобы вы не затруднялись, составляя меню для своих доморощенных гениев, предлагаем вам несколько рецептов на выбор – вкусно и необыкновенно полезно для умственной деятельности.

Императорский омлет

4 яйца, 250 г муки, 8 ст. ложек изюма, 2 ч. ложки рома или коньяка, 4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка холодного молока, 60 г сливочного масла, сахарная пудра, соль.

Изюм промыть горячей водой, обсушить на полотенце и сбрызнуть ромом. Просеять муку и соль, добавить 3 ст. ложки сахара и развести желтком и молоком до получения консистенции густой кашицы. Белки и оставшийся сахар взбить в тугую пену, подмешать к тесту. В сковороде растопить масло, вылить в него тесто и добавить изюм. Испечь омлет с хрустящей нижней корочкой, осторожно перевернуть и подрумянить вторую сторону.

Разделить омлет на порционные кусочки и еще 2 минуты подержать на сковороде. Переложить на блюдо и посыпать все сверху сахарной пудрой.

Тосты с сыром и манговым чатни

На 4 порции: 4 пшеничные тортильи диаметром 20 см, 1 ст. ложка оливкового масла, 4 ст. ложки мангового чатни, 200 г готовой индейки, 150 г тертого сыра «Чеддер», 4 побега зеленого лука.

Духовку разогреть до 200 °С. Мясо индейки нарезать, лук покрошить. Тортильи смазать маслом, положить на противень масленой стороной вниз. Выложить на тортильи чатни, сверху индейку, затем сыром и луком. Запекать 8 минут.

Для соуса чатни измельчите в кухонном комбайне пару плодов манго, по 3 пучка кинзы и мяты и 1 красную луковицу, добавьте красный перец, соль и 1 ст. ложку сахара. Выдавите сок половины лимона и еще раз перемешайте чатни.

Салат из бобов по-венгерски

200 г белых бобов, 1 яйцо, растительное масло, 1 лимон, 1 ст. ложка сахара, соль, перец.

В салатник положить 200 г вареных белых бобов, подсластить, посолить и поперчить. Приготовить заправку из 1 желтка вареного яйца, растертого с 1 ч. ложкой воды, 2 ложками растительного масла и лимонным соком (по вкусу). С нею хорошо

смешать бобы и подать на стол.

Салат из помидоров и стручковой фасоли

200 г стручковой фасоли, 2 свежих помидора, пучок зелени, 4 побега зеленого лука.

Стручковую фасоль отварить в соленой воде, нарезать кусочками, положить в посуду вместе с дольками помидоров, мелко нарезанными зеленью и луком. Салат заправить смесью растительного масла и уксуса (сметаной или майонезом).

Белая фасоль со стручковым перцем

300 г белой фасоли, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 2 стручка красного перца, растительное масло, лимонный сок, соль. В отваренную фасоль положить мелко нарезанный лук, размятую дольку чеснока, нарезанные стручки перца или дольки помидоров, залить смесью растительного масла и лимонного сока, добавить по вкусу соль.

Салат из спаржи и моркови

300 г спаржи, 300 г моркови, 300 г консервированного горошка, 200 г майонеза или сметаны, соль, зелень.

Очищенную морковь нарезать и потушить. Спаржу тушить отдельно. После охлаждения спаржу нарезать кусочками, смешать с морковью, горошком и майонезом.

Бобы в горшочке

500 г баранины или свинины, 500 г стручковой фасоли, 250 г лисичек или белых грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, 4 свежих помидора, 1 яйцо, 1 ч. ложка муки, немного сметаны, 1 / 2 стакана тертого сыра, соль, перец. Мясо нарезать кубиками и обжарить с нарубленным луком и помидорами. Когда мясо будет наполовину готово, добавить стручки фасоли, сломанные пополам, залить горячей водой, приправить солью и перцем и поставить тушить на слабом огне. Грибы нарезать ломтиками, потушить до мягкости, добавить томатную пасту, яйцо и сметану, посыпать мукой, еще слегка потушить. Затем смешать грибы с фасолью, посыпать тертым сыром и ненадолго поставить в духовку, чтобы блюдо запеклось.

Котлеты рыбные

1 кг хека, трески или спинки минтая, 2 головки репчатого лука, 150 г хлеба, 100 г растительного масла, перец, соль по вкусу, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки муки.

Рыбу очистить, вымыть, отделить филе от костей и прокрутить через мясорубку вместе с прожаренным луком и отжатой булкой, приправить сахаром, перцем, добавить муку, перемешать, чтобы образовался густой фарш. Сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях, обжарить в растительном масле, чтобы появилась золотистая корочка.

Положить котлеты в кастрюлю, залить рыбным бульоном, поставить в духовку на 20 минут.

Телятина с йогуртом

150 г телятины, 30 г репчатого лука, 50 г свежих грибов,15 г масла сливочного, 5 г муки, 20 г сливок, 25 г йогурта, перец молотый черный и красный, соль.

Телятину нарезают полосками шириной 2,5 см и толщиной не более 0,8 см, приправляют перцем и солью и жарят на сильном огне в сливочном масле; обжаренные грибы и лук смешивают с мясом. Затем кладут на сковороду сливочное масло, добавляют муку, слегка поджаривают ее, вливают сливки и немного воды, размешивают, кипятят, приправляют солью и красным перцем и медленно вливают взбитый венчиком йогурт. Не доводя до кипения, подогревают – блюдо готово к подаче.

Клубника со сметаной

500 г клубники, 100 г сметаны, 3 ст. ложки сахара.

Клубнику перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Уложить на блюдо в виде усеченной пирамиды и покрыть сметаной, взбитой с сахаром. Вокруг пирамиды сформировать из кондитерского мешка с большой трубочкой венок из сметаны. Перед подачей выдержать клубнику в холодильнике 0,5–1 час.

Земляничные или малиновые ломтики со взбитыми сливками

Тесто: 6 яиц, 150 г сахарной пудры, 100 г пшеничной муки, 50 г крахмала, щепотка соли, 1 / 2 ч. ложки цедры лимона. Начинка: земляника или малина, взбитые сливки или сливочный крем, немного мармелада или шоколада, натертого на крупной терке.

Сахарную пудру, желток и цедру лимона осторожно смешать и взбивать до тех пор, пока масса не увеличится в объеме вдвое. Затем сильно взбить белки и смешать с мукой и крахмалом, прибавив соль, а затем осторожно добавить желтки, взбитые с сахаром. Бисквитную массу раскатать на 1–2 листа и запечь на очень слабом огне, чтобы она осталась светлой и мягкой, после чего листы следует разрезать на четырехугольники. Взбитые сливки смешать с земляникой или малиной, ломтики бисквита намазать этой массой и покрыть такими же ломтиками. Каждое пирожное смазать сверху мармеладом или посыпать тертым шоколадом.

Парфе с йогуртом и вишней

1 банан, 400 мл йогурта, 250 г сахара, 200 г вишни, 6 яичных желтков, 200 г взбитых сливок, 100 г ягод для украшения, ликер «Амаретто» по вкусу.

Желтки и сахар взбивать на водяной бане до тех пор, пока

они не нагреются до 36 °С, не перегревая. Остудить и, когда смесь немного застынет, взбить миксером со сливками и консервированной вишней. Поставить массу в морозилку на один день при температуре –18 °С. В йогурт добавить по вкусу ликер «Амаретто», смешать. Банан очистить, разрезать по длине на пластины, посыпать сахаром. Запекать в духовке 5 минут, пока ломтики не станут хрустящими. Украсить парфе банановыми чипсами, ягодами и соусом.

Черника с молоком

1 л молока, 600 г черники, сахар.

В тарелки налить холодное молоко, всыпать чистую чернику. Отдельно подать сахар или мед.

Советы от Поля Брегга

Известный американский диетолог и физиотерапевт Поль Брегг, автор книги «Чудо голодания», уверен в том, что заниматься умственным трудом по утрам лучше всего на голодный желудок. «Большинство студентов плотно едят, а потом пытаются старательно шевелить мозгами. Им приходится прилагать огромные усилия, чтобы заставить себя сконцентрироваться на учебе. Но дайте этим же студентам полноценный отдых, – говорит Брегг, – и пусть они позавтракают лишь через 2–3 часа после сна. Вы увидите, что они проявятся как гении».

Все дело в том, считает поборник здорового образа жизни, что тяжелая, насыщенная пища требует больших затрат энергии на пищеварение, и мозг остается обделенным. Это делает людей тугодумами, поскольку вся энергия брошена на переваривание пищи. После плотного завтрака человек рефлекторно чувствует сытость и блаженство, но умственных сил вовсе не прибавляется. Итак, как лучше питаться при умственном труде по Полю Бреггу?

После просыпания, разминки и обливания или контрастного душа 2–3 часа посвятите умственным, творческим занятиям.

Первый завтрак (*около 10 часов*). Салат из капусты и моркови, 1 стакан кефира, кусок хлеба.

Второй завтрак (*около 12 часов*). 1 чашка кофе или чая, 1 яйцо, кусок хлеба, кусок сыра, 1 яблоко.

Обед. Суп овощной, мясное или рыбное блюдо, салат, хлеб, чай – не сразу после еды, а несколько позже.

Полдник. Фрукты, сок, десерт.

Ужин. Рыбное блюдо, салат, картофельное или морковное пюре, чай.

Перед сном. 1 стакан молока или кефира.

Чтобы не было «утечки мозгов»

Привыкшим напряженно умственно трудиться не рекомендуется сильно расслабляться во время отпуска, иначе показатель интеллекта – IQ – сильно снижается за какие-нибудь три-четыре недели.

Но от «утечки мозгов» страдают не только отдыхающие, но и те, кто, наоборот, напряженно работает в режиме нон-стоп. Затяжной стресс еще более губительно воздействует на клетки головного мозга, приводит к ухудшению памяти и в конце концов сильно обедняет интеллектуальные возможности.

Однако многим великим ученым удалось дожить в полном здравии до глубокой старости и сохранить при этом до последних дней способность к напряженному умственному труду. Хорошо бы и нам не подкачать! Как же достичь таких же результатов?

Вот мнение на эту тему научного руководителя Института мозга человека РАН академика Н. Бехтеревой: «Образ жизни работников умственного труда – часто ужасный, физическая активность низкая, режим питания неправильный, вредные привычки. Мозг пытается компенсировать это, но не всегда со всем справляется. Эти люди хоть и живут дольше, но объективно нездоровы. Я ведь еще во многом сужу и по себе, и по тем, кого наблюдаю вокруг. Поэтому лучший вариант – это когда с детства и думаешь, и в теннис играешь. Если объединить физическую и умственную нагрузки, можно довольно долго хорошо жить. Тем, кто работает головой, лет в сорок надо крепко об этом задуматься».

А известный физиолог Н. Е. Введенский еще в начале прошлого века описал закономерности, от которых зависит производительность умственного труда. Наряду с рациональным питанием он указывает на важность ритмичности работы, то есть чередования труда и отдыха.

Вот некоторые признаки наступившего недопустимого переутомления:

вы по несколько раз перечитываете одно и то же;

глаза «читают», а мозг не реагирует на прочитанное;

появляется болезненная реакция на звуки, которых вы раньше не замечали;

почерк стал более размашистым, неровным, буквы «пляшут», трудно соблюдать угол их наклона и линию строки.

Все это означает, что настало время отдохнуть. Людей, успешно справляющихся с информационными нагрузками, объединяет умение найти баланс между напряжением и

релаксацией, работой и отдыхом.

Один из знатоков интеллектуального клуба «Что? Где? Когда?» поделился своим опытом мобилизации ума: «Подготовка к ответственной игре у меня сводится лишь к тому, чтобы хорошо выспаться. Накануне я стараюсь вообще не напрягать мозги, предпочитаю неспешные прогулки по парку, общаюсь с детьми, слушаю Моцарта».

Вот еще пример. Молодой компьютерщик, безрезультатно пробившийся четыре часа над решением одной проблемы, вышел на улицу за сигаретами. «Примерно три минуты спустя, когда я расплачивался у кассы в магазине, искомое решение неожиданно всплыло в голове. Это было настоящим откровением: необходимо расслабиться, чтобы дать своему мозгу работать!» – рассказывал он впоследствии.

Директор небольшой туристической фирмы превратил обеденный перерыв в настоящий ритуал. Каким бы сумасшедшим ни выдался день, ровно в 14:00 он уходит из офиса в любимый японский ресторанчик. Его атмосфера очень располагает к релаксации: приглушенный свет, спокойная музыка, отсутствие суеты. Предприниматель уверен, что час такого отдыха вполне оправдан: всю вторую половину дня он чувствует прилив сил.

Чтобы распорядок дня способствовал творческим прорывам, врачи рекомендуют каждые два часа делать 10–15-минутные паузы в работе. Обычно именно такого графика придерживаются курильщики, хотя он полезен всем. Желательно не только поменять позу, но и отойти от рабочего места, прогуляться по коридору, выйти на улицу и посмотреть вдаль. Чтобы снять телесное напряжение, можно сделать несколько упражнений, расслабляющих мышцы спины и шеи.

Короче, если по роду занятий вам приходится эксплуатировать мозги по максимуму, рано или поздно вы задумаетесь о повышении и восстановлении их работоспособности. Грамотно составленная диета, умение вовремя расслабиться и физическая активность – этих трех компонентов вполне достаточно, чтобы справиться с перегрузками.

Питание против стресса

Стресс… Это слово последние несколько десятилетий все чаще звучит в повседневных разговорах, на радио и телевидении, встречается на страницах газет и журналов. Не стоит винить стресс во всех смертных грехах, но медики давно признали его первопричиной многих недомоганий и серьезных болезней. Как же противостоять этой напасти?

Оказывается, немалую роль в борьбе со стрессом может сыграть правильно налаженное питание. И существует немало рецептов, причем довольно несложных, помогающих справиться со спутниками стресса – гнетущим состоянием, тоской, раздражительностью. Специалисты высказывают предположение, что в состоянии стресса очень важно, что и как человек ест. Меню поможет справиться со стрессом, но может и усугубить его.

Предположим, вы услышали резкое слово в свой адрес, получили несправедливое замечание на работе – не торопитесь отвечать тем же, а постарайтесь разобраться в сигналах, которые посылает ваш организм. Вы чувствуете, как забилось ваше сердце, дыхание стало неровным и неглубоким, мышцы в напряжении, в груди теснит. Это внезапный резкий стресс.

Агрессию, излишнюю раздражительность многие привыкли обильно «заедать» тортами, пирожными, шоколадом, в то время как для поддержания жизненного тонуса необходимы витамины и минералы. Если такое состояние повторяется часто, для стабилизации нервной системы вам необходимы витамины группы В.

Витамин В2 содержится в белковых продуктах животного происхождения – яйцах, мясе, рыбе, домашней птице, печени и молочных продуктах. Брокколи, зелень корнеплодов, аспарагус, шпинат – хорошие овощные источники этого витамина. Витамин В6 содержится в печени, домашней птице, говядине, соевых бобах, бананах. Также источник В6 – свинина, телятина, почки, тунец, лосось, пивные дрожжи, грецкие орехи, арахис, авокадо. Витамин В12 содержится только в пище животного происхождения: в мясе, субпродуктах (печень, почки, сердце) и двустворчатых моллюсках (устрицы), в нежирном сухом молоке, морепродуктах (лососевых, крабах, сардинах) и в яичном желтке.

Чтобы в состоянии стресса более спокойно реагировать на происходящее и сохранять работоспособность в течение дня, почаще ешьте на завтрак или обед любую белковую пищу, будь то куриные ножки, свиная отбивная, омлет, яичница с несколькими ломтиками ветчины или сыра, дополняя все это свежими

фруктами и сырыми овощами.

Особенно это касается мужчин. Многие умудренные жизненным опытом дамы знают: когда милый в тоске, его надо кормить особенно вкусно: в ответ на массированное возбуждение вкусовых рецепторов всегда следует мощный выброс в кровь эндорфинов – гормонов счастья.

Затяжной стресс «растрачивает» в нашем организме витамин С. Пополнить его запасы можно, разнообразя свой стол яблоками, цитрусовыми, петрушкой.

И не спешите заглушать чувство голода в перерывах между завтраком, обедом и ужином печеньем, мороженым или чипсами. Радости вам это не прибавит, зато нарастет пара лишних килограммов, то есть еще один повод для стресса. Нескольких минут, выкроенных из плотного рабочего графика, вполне достаточно для того, чтобы съесть какой-нибудь фрукт, овощ, салат, сэндвич из зернового хлеба или выпить стакан свежего сока. Это поможет не только сохранить фигуру, но и справиться с депрессией.

Что касается ужина, побалуйте себя, например, томатным ризотто. Комплекс углеводов, содержащийся в рисе, способствует выработке серотонина, а значит, незаменим для поддержания хорошего настроения. К тому же в рисе есть протеины и витамины группы В. Еще один источник серотонина – томаты.

А напитки? Нет-нет, совсем не те, о чем вы подумали. О спиртном, так же как и о кофе, в это время лучше забыть. Но если чашечка кофе помогает вам сосредоточиться и вы чувствуете, что без этой «подзарядки» вам просто не обойтись, не отказывайтесь от нее. Только не забывайте, что кофеин, содержащийся в чае, кофе, коле, горячем шоколаде и так называемых энергетических напитках, увеличивает количество вырабатываемого организмом адреналина, а это в долгосрочной перспективе способно поставить вас на грань нервного срыва.

Если же вы целый день на ногах, обязательно берите с собой на работу бутылку минеральной воды и пакетики травяных чаев. Вам понадобится лишь стакан кипятка, и пакетик с сухой ромашкой или мятой превратится в напиток-антидепрессант.

Постепенно выходя из стрессового состояния, мы возвращаемся к нормальной жизни. В этот период включите в свой рацион пряную пищу. У специй немало замечательных свойств, а одно из них, пока малоизученное, – совершенно магическим образом поднимать настроение. Добавив небольшое количество свежего перца чили в куриный суп или азиатскую приправу «Кумин» – в баранину, вы ощутите небывалый прилив сил. Или попробуйте, как это делают в Индии, прополоскать рот

водой с растворенными в ней пряностями. Это бодрит, и вы сразу перестанете засыпать на ходу.

Чтобы поскорее выйти из состояния стресса, обязательно включайте в свой рацион молочные продукты и яйца, овощи с темной зеленью, орехи и дрожжевые экстракты, бананы, травяные чаи, воду и фруктовые соки вместо обычного чая или кофе.

Нейрофизиологи считают кальций лучшим натуральным успокоительным средством. Он играет важную роль в передаче нервных импульсов между нервными клетками и мозгом. Богаты кальцием и ароматические травы: тимьян, розмарин, укроп, шалфей и майоран. Сбалансируйте свой рацион, и к вам вернется хорошее настроение и бодрость духа.

Жуйте сладкое… и вообще, больше жуйте!

«Лечение» от стресса сладостями тоже может быть эффективным, хотя и с кратковременным эффектом. И не стоит им увлекаться, иначе через некоторое время вы не узнаете себя в зеркале. Чисто психологически эффект от съеденного кусочка торта или конфеты понятен – положительные эмоции в какой-то степени уравновешивают неприятности. Физиологический механизм также прост: углеводы помогают нервной системе справиться со стрессом за счет дополнительной энергии.

Дело также в том, что употребление сладостей снижает выработку одного из гормонов стресса – глюкокортикоида, а значит, помогает успокоиться и снять тревожное состояние. Но учтите, что только неочищенный сахар, например тростниковый, принесет пользу нервной системе. Одного кусочка сахара или черного шоколада вполне достаточно – большее количество сладкого послужит стимулятором.

Вот еще один совет: всегда держите под рукой жевательную резинку со вкусом корицы и мяты и жуйте, как только почувствовали беспокойство. Научно доказано и проверено на практике: эти два запаха снимают раздражение и успокаивают нервы.

А указанные ниже продукты в качестве вспомогательного средства «от стресса» должны почаще появляться у нас на столе.

Капуста брокколи содержит витамины группы В, особенно фолиевую кислоту, которая способствует преодолению панического страха, беспокойства, помогает бороться с депрессией.

Рыба отличается повышенным содержанием витаминов группы В. Особое значение имеют витамин В6, участвующий в синтезе серотонина, и витамин В12, недостаток которого приводит к развитию депрессии.

Морские водоросли содержат магний, пантотеновую кислоту, витамин В2 (рибофлавин). Пантотеновая кислота отвечает за нормальное функционирование надпочечных желез, вырабатывающих адреналин. Недостаток пантотеновой кислоты вызывает хроническую усталость, подверженность инфекциям и различным заболеваниям.

Миндаль богат витамином В2 (рибофлавином), витамином Е, цинком, магнием. Цинк известен как элемент, способствующий смягчению негативных эффектов стресса, витамин Е относится к

антиоксидантам, разрушающим свободные радикалы. Чтобы получать цинк и магний в достаточном количестве, следует регулярно употреблять в пищу небольшое количество миндаля.

Говядина богата железом, витаминами группы В и цинком. Желательно при приготовлении пищи использовать нежирную говядину.

Черника богата антиоксидантами и витамином С. Во время стресса, как известно, запасы витамина С сильно истощаются, поэтому их необходимо восполнять. Черника – хороший источник волокон, которые помогут вам купировать расстройства желудка, возникающие во время стресса. Также полезны смородина, земляника.

Молоко и творог содержат витамины В2, В12 и антиоксиданты.

Крупа «Геркулес» обогащена витаминами группы В, фолиевой кислотой, волокнами.

«А какая пища тоску нагоняет?» – спросите вы, уважаемые читатели. Само собой, любая невкусная. Порой, подсев на жесткую диету, состоящую из нелюбимых продуктов, люди наносят себе психологическую травму, которая может вылиться в настоящее нервное расстройство. Так что с диетами нужно быть поосторожнее.

Тяжелая пища, замедляющая эндокринные процессы, также не способствует бодрости духа и тела. Это жирное мясо, колбасы, крепкие бульоны, словом, все то, что камнем ложится на желудок. То же самое, по последним исследованиям, относится и к столь любимому многими напитку: американские медики утверждают, что выработку серотонина значительно снижают продукты брожения – в том числе нефильтрованное пиво.

Чай помогает побороть стресс

Несколько чашек чая в день помогают быстрее справиться со стрессом – к такому выводу пришли британские ученые.

Всего в исследовании принимало участие 75 человек. Их разделили на две группы, одну из которых поили обычным черным чаем, а другую – сублимированным, в котором отсутствуют активные чайные компоненты.

Через 6 недель ученые провели ряд тестов, которые показали, что те, кто входил в первую группу, справлялись со стрессом успешней.

Специальное исследование показало, что у тех участников эксперимента, кто пил натуральный чай четыре раза в день в течение 6 недель, понизился уровень кортизола, который также называют гормоном стресса.

Это поддержало популярность традиционного английского

чая для завтрака. Но продажи зеленого чая также набирают обороты. Считается, что в нем содержится много антиоксидантов.

На рынке появился и белый чай. Его рекламируют как новый модный напиток, полезный для здоровья.

А китайцы для борьбы со стрессом используют старую чайную заварку. Высушив ее на солнце, они набивают ею подушки. Говорят, едва уловимый чайный аромат помогает снять накопившееся за день нервное напряжение.

Антистрессовые диеты

Диетологами разработаны также сбалансированные диеты, включающие продукты, которые содержат биологически активные вещества, непосредственно влияющие на наше самочувствие. Предлагаем вашему вниманию некоторые из них.

Средиземноморская диета

Вы никогда не задумывались, почему жители Южной Европы такие активные и пылкие в делах любовных? Дело тут не только в природном темпераменте. Просто традиционно в их национальных кухнях особое место занимают морепродукты (мидии и устрицы – известные афродизиаки) и свежие овощи.

Грусть-тоску помогает прогнать и рыба. Но не переможенный минтай, естественно, а те виды рыб, которые содержат большое количество жирных кислот Омега-3. Эти кислоты участвуют в гормональном и липидном обменах, помогают на биохимическом уровне поддерживать эмоциональную устойчивость и сопротивляться депрессии. Так что чаще подавайте к столу сардины, скумбрию, тунца, а если возможности позволяют, то семгу и форель.

Для повышения сопротивляемости стрессам полезны и моллюски. Самый простой вариант – покупать замороженный «морской коктейль».

Из овощей и фруктов самыми антистрессовыми считаются помидоры, авокадо, сладкий перец, грейпфруты, зеленые яблоки. Психологи советуют начинать день с яркого, «солнечного» салатика из разноцветных овощей, заправленного оливковым маслом, и выпивать стакан сока, лучше свежеотжатого. Тогда даже самый хмурый день покажется чуть светлее.

А если в ваши задачи входит не только победа над стрессом, но и обретение стройной фигуры, можно попробовать так называемую двухнедельную диету. Завтрак при этой диете состоит из половинки грейпфрута и чашки чая без сахара либо, по желанию, исключается полностью. Данная диета рассчитана на 14 дней. По истечении недели меню повторяется.

Двухнедельная диета

День 1. *Обед* – 1 яйцо, 1 помидор, 1 стакан настоя шиповника. *Ужин* — 1 яйцо, зеленый салат, 1 грейпфрут.

День 2. *Обед* – 1 яйцо, 1 грейпфрут, 1 стакан настоя шиповника. *Ужин* – говядина (запеченное на решетке без жира), 1 огурец, 1 стакан настоя шиповника.

День 3. *Обед* – 1 яйцо, 1 помидор, тушеный шпинат. *Ужин* – мясо курицы (запеченное на решетке без жира), 1 огурец, 1 стакан

настоя шиповника.

День 4. *Обед* – зеленый салат, 1 стакан настоя шиповника, 1 грейпфрут. *Ужин* – 1 яйцо, творог, зеленый чай.

День 5. *Обед* – 1 яйцо, шпинат, 1 стакан настоя шиповника. *Ужин* — нежирная рыба (запеченная на решетке без жира), зеленый салат, 1 стакан настоя шиповника.

День 6. *Обед* – фруктовый салат из яблок, апельсинов, грейпфрутов. *Ужин* – говядина (запеченное на решетке без жира), 1 огурец, зеленый чай.

День 7. *Обед* – овощной суп, мясо курицы, запеченное на решетке, зеленый чай, 1 апельсин. *Ужин* – фруктовый салат.

Что еще поможет успокоить нервы

Исследования специалистов показывают, что некоторые люди, увлекающиеся различными диетами из боязни прибавить в весе, при стрессе съедают намного больше своей обычной нормы. Те же, кто никогда не придерживался диеты, едят совсем мало, если чем-то расстроены.

Вообще очень многое зависит от привычек и характера человека. Если кто-то не прочь хорошо поесть и не очень-то разборчив в еде, то в состоянии стресса эта любовь к еде может превратиться в страсть или манию. Такие люди, переживая и нервничая, чрезмерно полнеют, так как обильные завтраки, обеды и ужины становятся для них настоящей ловушкой. Что посоветовать?

Можно ненамного увеличить порции, но ни коем случае не увлекайтесь высококалорийными продуктами. Если очень тянет чем-то «заесть» любую неприятность, лучше съешьте лишнюю морковку, салат из свежей или квашеной капусты. И психологическое состояние ваше улучшится, и организму польза.

У людей, привередливых в еде, под влиянием стресса аппетит может совсем пропасть. Человек отказывается от еды, а это опасно, особенно при затяжном стрессе, поскольку в крови и в кожной ткани уменьшается содержание белка и витамина А. Поэтому ешьте хотя бы немного рыбы, нежирного мяса, фасоли, творога, шпината, моркови. Необходимы и продукты, содержащие кальций и витамин D для усвоения кальция. Это нежирное молоко, творог, кефир.

Диетологи советуют: независимо от ваших обычных пристрастий, разволновавшись, огорчившись, ешьте небольшими порциями несколько раз в день и придерживайтесь примерно следующего меню.

Утром – легкий завтрак: бутерброд с сыром или немного творога, стакан молока или кефира. Около полудня – пара яблок или морковок. Через пару часов – овощной салат или просто овощи с куском хлеба.

Если через какое-то время даст о себе знать угнетенное или подавленное настроение и вам захочется чего-нибудь сладкого, не надо себя удерживать. Печенье, бутерброд с джемом или с вареньем, а потом яблоко или что-то другое из фруктов облегчат ваше состояние.

Ближе к вечеру съешьте кусок мяса или рыбы с овощами либо с нежирным соусом. Если грусть-тоска усиливается, и вы, сидя у телевизора, не можете ни на чем сосредоточиться, попробуйте

такой вариант: поставьте перед собой блюдце с сухофруктами или орешками, сушеной кукурузой или, наконец, семечками – и вы почувствуете, как улучшается ваше настроение.

Но помните, что сидение перед телевизором – не самое лучшее времяпрепровождение, особенно в период стресса. Если вы взволнованны, легко возбуждаетесь, чувствуете страх или подавленность, вам прежде всего необходима физическая нагрузка. Занятия, которые успокаивают вас и снимают напряжение после работы в обычном состоянии (вязание, шитье, чтение или просто отдых на диване), не очень-то эффективны в борьбе со стрессом. А вот движение, причем быстрое, вам поможет: плавание, бег, аэробика, просто быстрая ходьба – кому что нравится. Вот тогда вы почувствуете прилив сил, тогда сможете преодолеть стресс.

Учитываем особенности женского организма

Разумное питание актуально для всех, но женский организм предъявляет особенные требования. Безусловно, многим нашим современницам – успешным, работающим женщинам – удается хорошо выглядеть, быть всегда в форме, иметь запас сил и энергии для дома и семьи и при этом не поправляться. Задачки, прямо скажем, не из легких. Особенно если учесть, что природа возложила на женщин почетную миссию продолжательниц рода человеческого. Пусть же столь радостное событие, как желанная беременность, станет для вас, дорогие женщины, прекрасным поводом наладить свое питание. А помогут вам в этом советы ведущих диетологов.

Особенности питания во время беременности и кормления грудью

Считается, что сама природа снабдила беременную женщину особым видом интуиции. Ее вкусы и желания могут меняться довольно часто, она способна сама подбирать продукты, необходимые ей в данное время. Современная биология, медицина, натуропатия и диетология еще не располагают полной информацией об абсолютно верном режиме питания беременной женщины. Но многолетние научные наблюдения позволили выделить общие стандарты питания во время беременности, необходимые для нормального развития плода.

При беременности как никогда важно, чтобы меню женщины было разнообразно и сбалансировано. При этом совсем не обязательно комбинировать сложные диеты или есть за двоих. Все, что требуется, – это натуральные, свежие продукты. И… несколько практических рекомендаций.

Каждый кусок считается.

У вас есть девять месяцев на то, чтобы дать своему ребенку хороший старт в жизнь. Поэтому каждый раз задумывайтесь, когда подносите вилку или ложку ко рту: «Лучший ли это кусочек, какой я могу дать своему малышу?» Если это однозначно принесет пользу будущему ребенку – продолжайте спокойно наслаждаться трапезой. Если же это только удовлетворяет вашу тягу к «сладенькому» или тешит ваш неумеренный аппетит – отложите в сторону столовые приборы.

Не все калории равнозначны.

Всем известно, что питание беременной женщины должно быть калорийным. Но если вы, набирая калории, предпочтете жареный пончик цельнозерновой булочке, вы проиграете вместе с ребенком. Несмотря на то что и пончик и булочка содержат одинаковое количество калорий.

Точно так же 100 калорий, содержащихся в порции печеного в кожуре картофеле, не равнозначны 100 калориям в картофельных чипсах. Поэтому выбирайте продукты, внимательно изучая их качество и пользу. Ваш малыш получит больше энергии от 2000 полезных калорий, чем от 4000 – пустых.

Голодаете сами – голодает ваш ребенок.

Это относится к тем мамочкам, которые чрезмерно озабочены, как бы будущий ребенок не испортил их фигуры, поэтому продолжают придерживаться различных диет, уже будучи беременными. Но ведь когда ваш ребенок уже родится, вы

же не будете морить его голодом? Значит, надо помнить о том, что ваше стремление к параметрам модели вредит еще не родившемуся малышу: он требует регулярного питания в определенных количествах. Поэтому старайтесь соблюдать режим питания и не пропускайте приемов пищи без особой на то надобности.

Строгое соблюдение поста в поздний период беременности может вызвать даже преждевременные роды. Если вас мучает изжога или постоянное чувство вздутия живота, распределите свою дневную норму пищи на шесть дробных приемов вместо традиционных трех.

Боритесь с бледной немочью.

С пищей будущая мать получает энергию и материалы для создания нового организма. Содержащиеся в продуктах витамины и микроэлементы обеспечивают точность и скорость химических процессов, от которых зависит правильность выполнения генетической программы развития ребенка. Ежедневно вы нуждаетесь в белках, жирах, углеводах, клетчатке, жидкости и других важных веществах.

Белки – это основной строительный материал для клеток и тканей. Недостаточное потребление продуктов, насыщенных белками, способствует развитию малокровия (анемии) и снижению сопротивляемости к инфекции. Поэтому старайтесь употреблять больше продуктов с высоким содержанием протеина, которые позволять поддерживать нормальный уровень гемоглобина. Нежирная рыба, мясо, бобовые, орехи, свежие яйца (но не сырые) – все это богато белками.

Помните о жире.

Что касается жиров, то в рационе беременной женщины должно быть до 40 % жиров растительного происхождения, содержащих ненасыщенные жирные кислоты, богатых витаминами и способных снижать уровень холестерина в крови. Можно использовать такие растительные масла, как подсолнечное, кукурузное, горчичное, оливковое. Животные жиры, такие как сливки, сливочное масло, сметана, сало, следует употреблять в небольших количествах.

Когда идете в магазин, выбирайте мясо попостнее, а молочные продукты покупайте с пониженным содержанием жира. Когда намазываете маслом бутерброд, не усердствуйте, особенно если врач в женской консультации постоянно недоволен быстрым нарастанием вашего веса. И помните, что 1 г жира содержит в 2 раза больше калорий, чем 1 г белковой или углеводистой пищи.

Сложные углеводы.

Чтобы выносить и родить крепкого и физически развитого

малыша, вам потребуется немало сил. Поэтому суточная потребность беременной женщины в углеводах в 3–4 раза больше, чем в белках и жирах. Основной источник углеводов – это продукты, богатые растительной клетчаткой (хлеб из грубого помола, крупы, овощи, фрукты).

Важно, чтобы значительную часть рациона беременной женщины составляла клетчатка. Клетчатка улучшает работу кишечника, предупреждает запоры и метеоризм, нормализует состав микрофлоры кишечника у матери, что косвенно является профилактикой дисбактериоза у малыша. Главные поставщики клетчатки – фрукты и сухофрукты, овощи, которые можно есть практически без ограничений.

Последние исследования также подтверждают, что у женщин, питающихся сложными углеводами и потребляющих большое количество клетчатки, может уменьшиться риск развития сахарного диабета при беременности.

О пользе витаминов для малыша и мамы.

Во время беременности резко возрастает потребность в витаминах и минеральных веществах.

Так, например, витамин С способствует укреплению плаценты, повышает сопротивляемость организма инфекциям, способствует усвоению железа, что особенно важно учитывать при железодефицитной анемии (пониженном гемоглобине). Поступление этого витамина в организм должно быть постоянным. Витамин С не накапливается в организме, а длительная обработка и хранение продуктов разрушает его. Поэтому покупайте только свежие продукты, а овощи запекайте, готовьте на пару или употребляйте сырыми. Особенно богаты витамином С савойская, брюссельская, цветная, белокочанная и красная капуста, сладкий перец, лимоны, грейпфруты, молодой картофель, помидоры, зелень.

Не менее важны и другие витамины. При недостатке витамина В в рационе беременной женщины у плода хуже развивается костный скелет, ребенок рождается с повышенным риском заболеть рахитом. Если в ранние сроки мать недополучала витамин А, это может обусловить неправильное формирование плаценты. Витамин Е существенно влияет на рост плода и течение беременности. В случае его дефицита возникает угроза выкидыша.

Фолиевая кислота необходима для развития нервной системы ребенка, особенно в первые недели. Организм этим веществом не запасается, а во время беременности потребность в нем возрастает в несколько раз. Богатые источники фолиевой кислоты – свежая зелень, овощи, злаки, орехи, ржаной хлеб, шпинат.

В период беременности, особенно во второй ее половине, вдвое возрастает потребность в минеральных солях и микроэлементах. Например, кальций необходим для формирования костных тканей и зубов ребенка, которое начинается примерно с восьмой недели беременности. Основные источники кальция: кисломолочные продукты (обезжиренный творог, снятое молоко, сметана, пахта), нежирные сыры, зеленые овощи.

Велика потребность беременной женщины и в железе. Из животных источников пищи (постное мясо, рыба) железо усваивается легче, чем из растительных (бобы, сушеные фрукты). Если вы не едите мяса, употребляйте другие продукты, богатые витамином С и железом (шпинат, курага, изюм). Хороший источник железа – печень, но в ней много витамина А, избыток которого небезопасен для плода.

И только кобальт – единственный элемент, который может запасаться в организме человека впрок на 7 лет вперед. Лучшим источником кобальта является шиповник обыкновенный.

Соблюдайте питьевой режим.

Суточная потребность беременной женщины в жидкости – примерно 6–8 стаканов. Сюда входят также бульоны, жидкие первые блюда, сок из свежих фруктов и овощей. Помните, что жидкая пища тоже требует обработки слюной. Пейте не спеша, пробуя на вкус каждый глоток. Напитки не должны быть слишком холодными или слишком горячими, поскольку температура влияет на процесс пищеварения.

В первой половине беременности могут быть полезны травяные чаи с мятой, кислые соки, морсы, домашний лимонад, молочная сыворотка. Во второй половине беременности рекомендуется пить минеральную воду без газа, желательно натуральную. Пейте столько, сколько хочется, однако следите за работой почек, за анализами мочи и артериальным давлением, за тем, чтобы не отекали конечности. При необходимости пейте чаи из мочегонных трав: листья брусники, земляники, мяты. Как мочегонное средство можно использовать морс из клюквы, брусники.

Сладкое – за и против.

Ни одна калория не является такой пустой и одновременно бесполезной, как сахарная калория. Сахар, который портит зубы, может стать причиной сахарного диабета, болезней сердца, депрессий, а в некоторых случаях привести к гипервозбудимости. Если вам очень хочется сладкого, выберите какой-нибудь свежий фрукт или овощ с большим содержанием сахара. Если не сезон, покупайте замороженные фрукты и овощи, которые так же

полезны, как и свежие, потому что были заморожены сразу после сбора.

Здоровое питание – дело всей семьи.

Конечно, не так легко последовательно проводить в жизнь семьи принципы разумного питания, если ваши родные и близкие по привычке будут просить вас испечь в выходные шоколадное печенье или добавлять картофельные чипсы в список ваших покупок. При таком раскладе все ваши благие намерения организовать здоровое питание так никогда и не воплотятся в жизнь. Заручитесь в семье хотя бы одним союзником, тогда вам будет легче вдвоем перетянуть остальных на свою сторону. Испеките натуральное, слегка подслащенное овсяное печенье вместо жирного шоколадного. Принесите из магазина зерновые лепешки или жаренные подсолнечные семечки вместо картофельных чипсов. Вот увидите, ради вашего здоровья и здоровья будущего малыша (а может, и ради собственной стройности) ваши домочадцы обязательно поддержат вас.

Избавляйтесь от вредных привычек.

Самая лучшая на свете диета не поможет выносить здорового малыша, если беременная женщина не внемлет советам вычеркнуть алкоголь, табак, опасные лекарства и наркотики из своей жизни. Если это хоть в какой-то мере относится к вам, нужно срочно и кардинально менять свои привычки.

Предположим, наши читательницы внимательно отнеслись к данным советам. Но как женщина может узнать, все ли она поняла и правильно ли она питается во время беременности? Об этом, как правило, судит доктор по ее общему состоянию (ощущение бодрости, легкости), по анализам (особенно важны анализы мочи, крови, показатели артериального давления), по прибавке веса тела.

Женщины, уже имеющие детей, знают, насколько внимательно в женских консультациях врачи контролируют вес беременных. Это не случайно, так как одним из важнейших показателей рационального питания беременных является нарастание массы их тела, в норме составляющее за период беременности 10–12 кг (по 300–350 г в неделю во второй половине беременности). Из чего же складывается эта прибавка? Если рассуждать упрощенно, то вот средние составляющие прибавки (в граммах): ребенок – 3300, матка – 900, плацента – 400, околоплодные воды – 900, увеличение объема циркулирующей крови – 1200, молочные железы – 500, жировая ткань – 2200, тканевая жидкость – 2700, итого – 12 100.

Если женщина не набирает больше этой цифры, то через короткое время после родов возвращается к своему почти

нормальному весу. Это те «полезные» 12–14 кг (норма наших женских консультаций), которые необходимы для вынашивания ребенка. Остальное, скорее всего, осядет на вашей талии и бедрах, если не придерживаться сбалансированного питания.

Для здоровых женщин какой-либо диеты в первой половине беременности не требуется, более важно соблюдение режима питания. Наиболее физиологичным в этот период является четырехразовое питание. Во второй половине беременности рекомендуется 5–6-разовое питание. В день женщина должна получать (примерно): хлеб пшеничный – 100–150 г, хлеб ржаной – 150–200 г, мясо или рыба – 200 г, масло сливочное – 40 г, масло растительное – 30 г, 1 яйцо, молоко – 500 мл, творог – 150 г, кефир – 200 г, сметана – 30 г, мучные изделия (печенье, булочки и тому подобное) – 100 г, макаронные изделия – 60 г, крупа – 50 г, картофель – 400 г, капуста —100 г, лук репчатый – 35 г, морковь – 100 г, томаты – 200 г, а также чай, кофе, какао.

При осложнениях беременности, чаще всего при поздних токсикозах, могут рекомендоваться разгрузочные диеты: яблочная (5 раз в день по 300 г спелых сырых или печеных яблок, всего 1,5 кг); арбузная (5 раз в день по 300–400 г мякоти арбуза, всего 1,5–2 кг); творожная (5 раз в день по 100 г творога 9 %-ной жирности, 2 стакана чая, 1 стакан отвара шиповника, 2 стакана нежирного кефира – всего 1 л жидкости). Такие диеты неполноценны по энергетическому и химическому составу, поэтому их назначают не чаще 1 раза в неделю.

При беременности, протекающей с какими-либо осложнениями, при наличии у беременной заболеваний, ожирения или иных отклонений от нормы пищевой рацион и режим питания желательно согласовать с врачом женской консультации.

Как правильно питаться после родов

Теперь поговорим о том, как наладить питание после родов, чтобы не располнеть, но получать необходимую для домашних дел и забот энергию. С каждым литром грудного молока кормящая женщина теряет от 600 до 900 ккал, поэтому ее суточный рацион по энергоценности должен составлять не менее 3200–3500 ккал и содержать: белков – 100–120 г (из них 60 % животных), жиров – 110–120 г, углеводов – 500–520 г.

Для этого на столе женщины, кормящей грудью, ежедневно должны быть следующие продукты: 120 г мяса нежирных сортов, 100 г нежирной рыбы, 170 г творога, 250 мл молока, 200 мл кефира (ряженки, ацидофильного молока), 30 г сливочного и 35 г растительного масла, 50 г сметаны, 50 г сахара, 1 яйцо, 100 г черного хлеба, до 150 г мучных изделий (булочки, печенье и др.) и до 60 г круп и макаронных изделий.

Необходимо обратить внимание не только на полноценность рациона кормящей матери, но и на его разнообразие. При однообразном питании состав грудного молока может значительно измениться, и ребенок будет недополучать те или иные жизненно необходимые для него питательные вещества, в то время как другие он получит в избытке. Это, в свою очередь, может отрицательно сказаться на его развитии – как физическом, так и нервно-психическом.

Ежедневно в рацион кормящей матери следует включать 650–700 г овощей, которые в большом количестве содержат витамины и минеральные соли. Набор овощей зависит от сезона и может быть самым разнообразным. На долю картофеля должно приходиться не более 200 г, остальную часть должны составлять морковь, свекла, капуста, редис, репа, тыква, кабачки, огурцы, помидоры, баклажаны, сладкий перец, брюква, лук и другие овощи. Часть этих овощей следует употреблять в сыром виде (в салатах, винегретах), исключая репчатый или зеленый лук и чеснок, из-за которых грудное молоко может приобретать специфический привкус, вследствие чего ребенок часто отказывается от груди. В этом случае лук следует принимать в пищу только после термической обработки, например, в жареном виде, а если и это не помогает, то вовсе исключить его из рациона.

Очень полезна кормящей матери зелень, в которой также много витаминов и микроэлементов. Щавель, шпинат, салат, петрушка, укроп, сельдерей используются как для приготовления салатов, так и в качестве приправы к различным блюдам.

Даже обычная крапива придает неповторимый вкус и аромат приготовленным из нее зеленым щам.

Важное место в питании кормящей матери занимают свежие ягоды и фрукты, которые содержат большое количество витаминов и клетчатки, нормализующей деятельность кишечника. Ежедневно следует включать в рацион до 200 г ягод и фруктов, причем часть свежих продуктов может быть заменена соками из них. В зимне-весенний период при отсутствии свежих фруктов и ягод можно употреблять сухофрукты и различные консервы (повидло, джемы, компоты). Кормящая женщина должна потреблять в сутки примерно на 1 л жидкости больше обычного, причем молока не менее 0,5 л.

Питание кормящей матери должно быть 5–6-разовым: в 8–9 часов – первый завтрак; в 11–12 часов – второй завтрак, в 14–15 часов – обед; в 19–20 часов – ужин; в 21 час – 1 стакан кефира, простокваши или сока либо свежие фрукты. Следует так распределить продукты в суточном рационе, чтобы те из них, которые богаты белком и значительно труднее перевариваются в желудочно-кишечном тракте (мясо, рыба, крупы), были бы использованы в течение первой половины дня, а во второй половине дня целесообразно отдать предпочтение молочно-растительной пище.

Влияет ли питание на пол будущего ребенка?

Многие родители трепетно относятся к полу будущего ребенка: «Кто же родится – мальчик или девочка?» Мотивы у этого беспокойства могут быть самыми разными: кто-то волнуется, не передадутся ли малышу наследственные болезни, кто-то заинтересован в закреплении в роду редкой фамилии, кому-то необходим наследник (или наследница) для передачи семейного бизнеса, а кому-то просто хотелось бы родить дочку (или сына). Иногда, чтобы повлиять на пол будущего ребенка, в ход шли весьма специфические бытовые ритуалы – вроде подкладывания под подушку супруги ножниц или молотка (для зачатия девочки или мальчика соответственно). Или надевания супругом подчеркнуто мужественного головного убора во время интимного общения с женой (для зачатия мальчика, конечно), перевязывания левого яичка непосредственно перед созидательным актом (для той же цели), либо ношения женщиной белья, сшитого из кимоно дзюдоиста.

Когда подключилась статистика, стало известно о некоторых факторах, влияющих на пол ребенка. Так, у молодых матерей в возрасте 18–20 лет рождается 55 % мальчиков, а у старородящих женщин в возрасте 38–42 лет – 47 % мальчиков. Вероятность рождения мальчика более высока при первых родах, при последующих она немного снижается – примерно на 1 %. И, как это ни странно, существенную роль в рождении сыновей играет… состояние волосяного покрова будущего отца – у лысых мужчин мальчиков рождается в полтора раза больше, чем девочек.

Еще одним немаловажным фактором, влияющим на пол малыша, являются условия жизни. Так, при резком изменении климата, во время засух, войн, революций, голода повышается процент рождения младенцев мужского пола. К примеру, в Первую мировую войну в Европе мальчиков рождалось на 1,5–2 % больше, чем в мирные годы.

Вроде бы все очевидно. Если вы хотите девочку, постарайтесь сделать так, чтобы ваша жизнь перед зачатием была идеально спокойной, без перемен, без стрессовых ситуаций. Выберите себе в партнеры мужчину с густой шевелюрой. Не стремитесь стать мамашей в юном возрасте. И, соответственно, если вы мечтаете о мальчике, окунитесь в круговорот событий, создавайте себе сложности и условия жизни, близкие к экстремальным.

Но особую популярность получила теория о влиянии питания

родителей до зачатия на пол будущего ребенка, пришедшая к нам из Франции. Согласно этой теории, пол ребенка определяется в течение первых 6 недель беременности, и потому диету, выбранную для рождения мальчика или девочки, обоим супругам следует соблюдать в течение 3 недель до зачатия, а уже забеременевшей женщине – еще 7 недель. Следует отметить, что на страницах популярных книг и журналов, равно как и на просторах Всемирной паутины, можно найти немало вариантов таких диет. Познакомимся с одним из них.

Французская диета

Известно, что роль родительских гормонов в программировании пола плода достаточно значима, ведь различные воздействия на гормональный фон способны сдвинуть баланс вероятностей рождения сына или дочери на 15–20 %. И примерно такую же эффективность специфической диеты обнаружили изучавшие этот вопрос французские акушеры.

Если обобщенно, то смысл французской диеты состоит в следующем. Если семья мечтает о мальчике, нужно есть побольше картофеля и мяса, не отказывать себе в овощах и фруктах, но исключить молочные продукты. А если родители хотят девочку, то будущей маме необходимо сесть на молочную диету, отказавшись от картофеля и экзотических фруктов.

Питание, способствующее зачатию девочки

Напитки – кофе, чай, шоколад, какао, кальциевые минеральные воды.

Мясо – в ограниченном количестве, все сорта.

Рыба – свежая и быстрозамороженная.

Яйца – без ограничений.

Хлеб и злаковые: все виды хлеба и выпечки без соли и дрожжей.

Овощи – картофель в ограниченном количестве, баклажаны, спаржа, свекла, морковь, огурцы, кресс-салат, зеленые бобы, горошек, перец стручковый, лук, вареные томаты.

Фрукты – все, кроме слив, абрикосов, черешни, бананов, апельсинов и смородины.

Орехи – миндаль, фундук, арахис (не соленый).

Кроме того, очень полезны сахар, мед, пряности, варенье, душистые травы.

Избегайте пересоленной пищи. Не рекомендуются газированные напитки, консервированные соки, колбаса, ветчина, копчености, жаркое, копченая, консервированная и соленая рыба, раки, креветки, сыры, мороженое, обычные сорта хлеба и все кондитерские изделия промышленного производства. Не увлекайтесь кукурузой, консервированными овощами, жареной

картошкой, сырыми помидорами, чечевицей, сухофруктами, дынями. Желательно исключить соль, дрожжи, соду, оливки, маргарин, пряные соусы, все консервы.

Питание, способствующее зачатию мальчика

Напитки – содовые минеральные воды, чай, пиво, вино, кофе, фруктовые соки.

Мясо – все сорта и все колбасные изделия.

Рыба – все сорта.

Хлеб и злаковые – печенье, бисквит, манная крупа, рис.

Овощи – картофель, грибы, сухая белая фасоль, чечевица, сушеный горох.

Фрукты – все, особенно черешня, бананы, абрикосы, апельсины, персики, финики.

Сухофрукты – чернослив, сушеные абрикосы, финики.

Следует обильно солить всю пищу, не пренебрегать консервированными продуктами и дрожжами.

Не рекомендуется молоко и молочные продукты, минеральные воды с кальцием, креветки, крабы и икра. Желательно свести к минимуму употребление теста, замешанного на яйцах, а также хлеба, блинов, вафель, кондитерских изделий на молоке, зеленого салата, стручковой фасоли, зеленых бобов, сырой капусты, кресс-салата, укропа, грецких орехов, фундука, миндаля, арахиса, какао, молочного шоколада.

Если проанализировать состав рекомендуемых и запрещенных продуктов, то можно сделать определенные выводы. Французская диета основана на введении в организм большого количества ионов кальция для того, чтобы родилась девочка, и наоборот, ограничении введения кальция – для желаемого мальчика. В результате чего, вероятно, изменяется гомеостаз организма, его эндокринный статус, гормональный баланс, что в конечном итоге влияет на половые клетки. Но бесспорно одно: временное соблюдение предполагаемой диеты не принесет организму никакого вреда.

Как видите, все достаточно несложно. Но напрашивается вопрос: если все очень просто, не получится ли так, что в зависимости от однобокого выбора через сотню лет наша планета превратится в планету амазонок или шварценеггеров?

А вот этого опасаться не следует, равновесие полов будет соблюдено. Об этом говорят многие исследования, в том числе и российских ученых. Более 50 % родителей предпочитают иметь двух детей противоположного пола. Около 17 % – одну девочку. И столько же – одного мальчика. К тому же при использовании народных, то есть не требующих специальных медицинских процедур, способов планирования пола ребенка вероятность

успеха колеблется около 10–15 %. А уж что вам больше по душе – попытаться сделать «заказ аисту» или же положиться на волю природы, решайте сами.

Осторожно: нарушения пищевого поведения (обжорство, нервная анорексия, нервная булимия)

Среди многообразия аспектов разумного питания особняком стоят нарушения пищевого поведения, к которым специалисты относят нервную анорексию, нервную булимию и приступы обжорства. И по статистике, в подавляющем большинстве случаев эти заболевания, вызываемые определенными сбоями в регуляции голода, насыщения и усвоения пищи, поражают женщин молодого возраста.

Юности вообще присуще стремление к совершенству, к идеальной фигуре в том числе. Многие молодые люди зациклены на подражании тем стандартам, что навязываются всем нам индустрией моды. Юноши увлекаются анаболическими стероидами, что может привести к неконтролируемому ожирению и проблемам с репродуктивной функцией, а девушки сами себе «прописывают» сомнительные несбалансированные диеты. К сожалению, ситуация, описанная ниже, отнюдь не является исключительной.

...

У нас в семье проблемы – наша семнадцатилетняя дочь села на диету. Год назад она весила 60 кг при росте 165 см, а теперь похудела до 48 кг и упорно держит этот вес. Ест все без жира и только в вареном виде, стала готовить себе сама. Питается 4–5 раз в день, но небольшими порциями, и тщательно считает и записывает калории себе в тетрадь. Придерживается 1500–2000 ккал в день. Сахар заменила на овощи и фрукты. Обманом ее накормить никак не получается. Когда есть возможность, то еще ходит пешком по 8–10 км.

У меня за нее опасения, потому

что она очень исхудала, начались проблемы с месячными. И самое главное, что «заражает» своим похудением младшего брата и сестру. Во-первых, я замучилась с готовкой, а во-вторых, опасаюсь за семейную анорексию.

Я уже не раз обращалась с вопросами на форумы в Интернет. Там разные мнения. С одной стороны, меня убеждают, что дочка нормально питается, с другой – советуют срочно обратиться к психологу.

На первый взгляд может показаться, что девушка старается придерживаться здорового образа жизни. Если бы не одно но: причиной такого поведения выступает не здоровье, а внешний вид. А с таким подходом даже самая здоровая диета может привести к ухудшению самочувствия. Но в угоду модной нынче худобе это будет игнорироваться, пока не разовьется анорексия и не станет слишком поздно.

Следует знать, что нервная анорексия проявляется в ограничении приема пищи, очистительных манипуляциях (рвота, злоупотребление мочегонными и слабительными средствами), изнурительных физических нагрузках, злоупотреблении стимуляторами. Подобное поведение носит навязчивый характер, поддерживаясь психологическим настроем относительно пищи и веса. Эти мысли заполоняют сознание человека, нарушая его физические, психологические и социальные функции. Так же как при алкоголизме или наркомании, лечение нервной анорексии будет эффективным только при желании самого пациента изменить ситуацию.

Родственники со своей стороны могут только предлагать, мягко подсказывать, пробовать убеждать, привести в пример статьи (из того же Интернета). Но решение обратиться к врачу должно обязательно исходить от самой девушки, иначе это никому не принесет пользы, даже, скорее всего, усугубит и без того натянутые семейные отношения.

Нередко именно в юном возрасте женщин настигает и такое заболевание, как булимия. Как правило, для пубертатного периода вообще характерно чередование периодов зверского аппетита с периодами всякого отсутствия чувства голода, так же как и резкие скачки веса. Вот эти быстрые сбросы и наборы веса

как раз и отвлекают от проблемы: девушка не волнуется, когда ее одолевает аппетит, ведь похудеть ей легко. Она спокойно объедается, затем худеет, затем снова отдается на волю своего аппетита. Пока не наступает период, когда аппетит все не кончается, а вес все растет…

Нервная булимия характеризуется таким же страхом ожирения и недовольством собственным телом, что и при нервной анорексии. Однако этот психосоматический синдром характеризуется поистине волчьим аппетитом, при котором поглощается большое количество пищи. Из опасения растолстеть больные часто сразу после еды вызывают у себя рвоту и/или пытаются ограничивать прием пищи, постятся, применяют медикаменты и интенсивно занимаются спортом.

Все эти нарушения отнюдь не безопасны для жизни. У больных с анорексией, прибегающих к очистительным процедурам, высок в дальнейшем риск серьезных осложнений. У анорексии самая высокая смертность среди всех психических заболеваний – более 20 % аноректиков погибают после 33 лет. Смерть обычно наступает из-за физиологических осложнений голодания или из-за суицида. При нервной булимии смерть часто является следствием сердечной аритмии, вызванной гипокалиемией (недостатком калия), или суицида.

Что же может спровоцировать развитие этих психических заболеваний? Единой причины расстройств пищевого поведения не существует, а известные факторы риска можно подразделить на генетические причины, социальную предрасположенность и особенности темперамента человека.

Специалисты, занимающиеся проблемами семьи, приводят доказательства, что отказ от пищи в подростковом возрасте часто отражает неосознанный протест против недостаточного внимания со стороны родителей, прежде всего матери. Это отсутствие эмоционального контакта, когда интерес матери ограничивается заботой о формальном удовлетворении физических потребностей ребенка.

Но на первом месте стоят социальные и гендерные проблемы современного общества. Если раньше женщины больше были ориентированы на семейную жизнь, то с развитием феминизма даже от совсем юных девушек ожидается, что они будут трудиться не меньше, чем мужчины, а по крайней мере столько же или даже больше. Само собой разумеется, что представительницы прекрасного пола должны быть готовы сами себя прокормить и обеспечить. Современные женщины полностью пересматривают общественные критерии, иначе, чем родители, они представляют себе замужество, беременность и воспитание детей. В то же время

раньше возникают первые сексуальные контакты и попытки установления прочных связей. Все это иногда становится непомерной нагрузкой для хрупкой женской психики, вызывая различные заболевания, в том числе нарушения пищевого поведения.

Многие современные женщины также стремятся соответствовать некоему идеалу красоты в глазах конкретного мужчины и, наконец, общественному идеалу в целом. К чему призывают нас поборники культа стройного тела, можно проследить по изменениям пропорций идеальной женской фигуры – постепенное и постоянное уменьшение объема груди и бедер. Этот идеал особенно труднодостижим именно в пубертатном периоде и в последующие за ним годы, когда происходит физиологическое увеличение массы тела, причем в основном за счет развития жировой ткани, а не мускулатуры, как у мужчин.

Как же соблюсти стройную фигуру и при этом не скатиться в пропасть анорексии или булимии? При разумном подходе к проблеме это возможно. Конечно, бывает не так легко отказаться от семейного застолья или дружеской пирушки. Тем не менее число юных женщин, которые сознательно прикладывают силы к организации разумного питания, значительно превышает число женщин с нарушениями пищевого поведения.

Однако бывает и так: в условиях жизни в относительном достатке, при легкой доступности пищевых продуктов (стоит лишь только открыть дверцу холодильника) на первый план чаще выходят психосоциальные, а не энергетические (биологические) факторы, как в случаях компульсивного обжорства.

...

Помогите, я ничего не могу с собой поделать. У меня хорошая работа, я веду активный образ жизни, и проблема питания для меня вообще не стоит. На любом деловом обеде выбираю малокалорийные блюда, да и в нашей столовой всегда богатый выбор салатиков. Когда ужинаем дома с дочкой – тоже все в порядке. «Это» начинается перед сном – я подхожу к холодильнику, например, всего-то за кусочком сыра.

Открываю и… глаз «цепляется» за колбасу, за маринованные огурчики, за все остальное. Иногда лезу по кастрюлям, прямо стоя перед открытой дверцей. Если же я пойду спать, минуя холодильник, ночью все равно проснусь и захочу кусочек сыра…

Наверняка многих любителей сытно покушать это грустное откровение заставит призадуматься: почему я так поступаю? И где же та тонкая граница, что отделяет обычную неумеренность в еде от опасного заболевания?

Психологи отмечают, что именно ночью становится более заметным то, чего мы в течение дня стараемся не замечать. Только ночь видит наши самые горькие слезы, знает о нашей несчастной любви и одиночестве. Чем утешить себя? И «обезболивающим» для многих становится еда. Это закладывается еще в самом раннем детстве. Когда малыш плачет, родители часто принимают его эмоциональные потребности – скуку, грусть, желание, чтобы приласкали, – за голод. Постепенно мы перестаем отличать друг от друга реальный голод и голоса тех самых скрытых потребностей, которые невозможно удовлетворить с помощью еды.

Приступы ночного голода всегда связаны с переполняющими нас чувствами, иногда с сексуальными проблемами. Если рядом партнер, который не очень устраивает, то настоятельная потребность «срочно перекусить» поможет избежать близости. Если партнера нет – позволит справиться со своими эмоциями, тоской, обидой, что живешь не той жизнью, которой хочешь, ходишь не на ту работу, одеваешься не в ту одежду, спишь не с тем мужчиной…

Но самые изысканные лакомства помогают лишь ненадолго, а потом становится еще хуже. Может, пришла пора перестать стесняться своих чувств? Грустить, когда грустно. Плакать, когда больно. Искать и находить радость в каждом прошедшем дне… И потихоньку «обживать» свою собственную жизнь.

Эпизоды же потери контроля над пищевым влечением, во время которых человек не может побороть желание есть определенные продукты или просто есть беспрерывно, врачи классифицируют как приступы обжорства. Приступ прекращается, только когда заканчивается данный продукт (или доступная пища), когда больного останавливают окружающие или когда он уже физически не в состоянии больше есть. За время приступа

человек иногда съедает огромное количество пищи, хотя общая калорийность ее варьирует от нескольких сотен до нескольких тысяч килокалорий. Как правило, приступ недолог, но может растянуться на весь день – тогда больные едят понемногу, но почти постоянно. Выбирают обычно пищу, которую легко жевать (хлеб, пирожные, мороженое, жареный хрустящий картофель, конфеты и т. п.). Нередко во время приступов выпивают много жидкости, чтобы потом легче было вызвать рвоту. Больные обычно едят тайком, опасаясь, что их обнаружат или лишат еды.

Приступы обжорства следует отличать от обычного переедания – например, в праздники. Некоторым людям свойственно во время праздничных застолий предаваться излишествам, но отличие такого переедания от приступов обжорства заключается в том, что при этом человек всегда может остановиться. Поскольку переедание не предосудительно, оно редко сопровождается чувством вины или тревоги. При переедании пища по составу ближе к обычной пище, чем при приступах обжорства.

Бывает, родственники видят, что с членами их семьи что-то неладно, но не знают, куда обратиться за помощью. В любом случае разумно будет начать с посещения участкового терапевта, чтобы взять направление к врачам, специализирующимся на лечении нарушений пищевого поведения. Ведь анорексию и булимию иногда образно называют двумя краями одной пропасти. Представляя собой две противоположности – выраженное истощение, связанное с упорным отказом от приема пищи, и наоборот, стремительное ожирение, вызванное патологическим голодом, – эти заболевания в подавляющем большинстве случаев требуют совместной работы психиатра и эндокринолога.

Между тем семья может сделать многое, чтобы ее членов миновали эти опасные заболевания. Прежде всего важен семейный микроклимат. Например, в некоторых семьях встречается особое отношение к еде – культ еды или подчеркнутое пренебрежение к ней. Это с детства формирует либо «любовь поесть», либо отрицательные эмоции, связанные с приемом пищи (в этом случае еда ассоциируется с насилием). Профилактическими мерами можно считать разумное питание, культуру поведения в целом и здоровый образ жизни.

Режим питания для «сов» и «жаворонков»

Теория про людей «сов» и «жаворонков» не нова, но не всякий умеет ее грамотно использовать. Тогда как, зная свои биоритмы, легче будет к ним подстраивать свой образ жизни, планировать день и даже… выбирать рацион питания.

Ведь они такие разные – «жаворонки» и «совы». Первые просыпаются без проблем и уже с утра полны активности. Именно они совершают пробежки по утрам и спокойно могут отправиться на работу, даже не выпив чашечки кофе.

Другое дело – «совы». Им бы спать до полудня, однако работа зовет, и они, с трудом разлепляя глаза, тоже вынуждены вставать. В отличие от «жаворонков» им трудно проглотить что-либо с утра, а если их заставят плотно позавтракать, настроение у них испортится на целый день.

Эти две «пташки» – только крайние варианты биологических ритмов человека, а ведь существует еще масса промежуточных состояний. Отчасти такая неразбериха объясняется тем, что проблемы биоритмов изучаются сравнительно недавно, а термины «сова» и «жаворонок» стали использоваться в Западной Европе лишь начиная с 1970-х годов.

Ученые-биологи предполагают, что ритм «сон – бодрствование» зависит от работы нервных клеток. Хитрость в том, что каждая нервная клетка наделена собственными биологическими часами. Как именно они работают, пока загадка. Но очевидно, что в определенный отрезок суток клетки начинают бурно проявлять активность. То есть они чувствительны к смене времени суток. Кроме того, уже установлено, что работа биологических часов тесно связана с генетической информацией. Говоря упрощенно, принадлежность к «жаворонкам» или «совам» определяется наследственностью.

С другой стороны, нельзя сказать, что это стопроцентно определяют гены. Недавнее исследование, проведенное российскими медиками, показало, что динамика жизненного расписания зависит и от возраста. Изначально были заданы четкие критерии эксперимента. Во-первых, к «совам» причисляли людей, которые засыпают после полуночи и встают после десяти утра. Во-вторых, исследовали поведение людей во время отпусков и в выходные дни, то есть на отдыхе, когда на испытуемых не давят внешние обстоятельства, вынуждающие их чрезмерно рано вставать.

Получилось, что среди тех, кому от 20 до 29 лет, почти половина «сов». В возрастной группе от 30 до 49 лет «сов» примерно 20 %. А после 50 лет уже мало кто придерживается «совиного» образа жизни. То есть важна не только наследственность, но и жизненные условия, жизненные цели, которые меняются с возрастом. Ведь каждый живет в соответствии со своими потребностями и интересами. И когда у человека возникают новые мотивы и побуждения, он подстраивает под них свой режим, выбирая более удобный график.

Пора определиться: кто вы – «сова» или «жаворонок?

По одной из теорий, среднечастотные (околосуточные) биологические ритмы человека запускаются в момент рождения и изменяются лишь в исключительных случаях. Именно время появления человека на свет во многом определяет его дальнейшую жизнь. Тех, кто родился утром (с 4:00 до 11:00), можно отнести к «жаворонкам». А типичные «совы» появляются на свет с 16:00 до 24:00. Именно в эти часы они в дальнейшем будут испытывать подъем работоспособности. Рожденные же в середине дня (с 11:00 до 16:00) и ночью (с 00:00 до 4:00) объединяют в себе качества как «жаворонков», так и «сов». Именно этим людям легче всего менять свой ритм жизни.

Правда, эта теория в большей степени «работает» при определении биологических ритмов детей. У взрослого человека ход природных часов может изменяться в зависимости от внешних факторов. Очень сильно нарушает биологические ритмы нормированный рабочий день, посменная работа, переезды из одного часового пояса в другой. Считается, что если человек на протяжении длительного времени живет по графику, не соответствующему его типу, то постепенно биоритмы претерпевают некоторые изменения.

Если вы решите определить свой тип, то лучше это сделать на отдыхе. В отпуске, как правило, мы первую неделю приходим в себя, а потом постепенно организм вырабатывает собственный распорядок дня. Конечно, если человек ведет более или менее здоровый образ жизни. Попробуйте на протяжении 5–7 дней внимательно прислушиваться к себе, потакать своим желаниям. Спустя некоторое время вы заметите, что стали принимать пищу, засыпать, просыпаться и испытывать приливы бодрости приблизительно в одно и то же время. Это и есть ваш истинный биологический ритм.

Индекс Хильделбрандта и температурный тест

Но как не запутаться в своих биоритмах, если приходится следовать общепринятому шаблону: подъем в 7 утра, к 9 на работу, в 18 домой и после 22–23 часов – в койку? Разобраться с ними можно с помощью довольно точных тестов. Один из них основывается на вычислении индекса Хильделбрандта.

Индекс Хильделбрандта – это соотношение пульса и частоты дыхания человека. И то и другое нужно измерить утром, сразу после пробуждения. Если соотношение частоты пульса к частоте

дыхания как 4: 1, то человека можно отнести к «голубям». Если данное соотношение ниже – 3: 1, то к семейству «сов». Ну а высокий индекс – 5: 1 – характерен для «жаворонков», которые просыпаются уже с частым пульсом. Это значит, что их организм готов к активному действию. Ну а редкий пульс – показатель того, что человек до сих пор пребывает в «царстве сна». В нем максимально долго находятся «совы».

Однако многое зависит от того, насколько правильно проведен эксперимент. Его нужно делать в будний день, в обычное для пробуждения время. Но самое главное – просыпаться нужно под негромкие приятные звуки. Лучше всего, чтобы это была спокойная музыка. В этом случае точность опыта будет выше.

Дело в том, что резкий звонок будильника сказывается на работе сердца многих людей. Оно начинает сокращаться чаще, пульс ускоряется – и это, конечно, искажает индекс Хильделбрандта. Кстати, вычислять его нужно не один, а несколько раз. Лучше всего это делать каждое утро три дня подряд.

Температурный тест основан на измерении температуры сразу после пробуждения. Температуру измеряют в подмышечной впадине, не вставая с постели. После этого в течение часа можно заниматься обычными домашними делами, а после вновь измерить температуру.

Если разницы между результатами нет, то вы относитесь к «жаворонкам», если температура повысилась незначительно (на 0,2–0,4 °С), речь идет о «голубе». Если она поднялась на 0,8 °С или более, то вы – типичная «сова».

Также существуют различные психологические тесты. Предлагаем вам один из них. Правда, результаты любого тестирования – вещь весьма относительная, поэтому не стоит ориентироваться только на них.

Тест «Какая вы „пташка“?»

1. Как вы относитесь к необходимости раннего пробуждения?

а) ничего страшного;

б) необходимое начало нового дня;

в) это неизбежное зло.

2. Вы предпочитаете просыпаться при помощи:

а) легкого завтрака;

б) чашки крепкого кофе (иногда не одной);

в) до последней минуты не можете встать с кровати.

3. В какое время суток вы предпочитаете выполнять всю неприятную работу?

а) утром;

б) когда это необходимо;

в) поздно ночью.

4. Обычно праздничные вечеринки и бессонные ночи лишают вас:

а) целиком опустошают – физически и эмоционально;

б) эмоциональных сил;

в) физических сил.

5. После бокала вина вы обычно чувствуете:

а) сонливость;

б) легкую расслабленность;

в) прилив бодрости.

6. Когда гости собираются расходиться, вы:

а) в глубине души радуетесь;

б) уже давно ждете их ухода;

в) искренне уговариваете их остаться.

7. Когда вы предпочитаете заниматься сексом?

а) утром;

б) в любое время;

в) поздно вечером.

За каждый ответ «а» поставьте себе 5 очков, «б» – 3 очка, «в» – 1 очко.

От 7 до 16 очков: «жаворонок». Ваша работоспособность достигает своего пика в первой половине дня, приблизительно до 11 часов, затем постепенно сходит на нет. Не стоит регулярно искусственными способами «подзаряжаться», чтобы продержаться до позднего вечера: это если и поможет, то ненадолго. По возможности постарайтесь немного поспать днем – это действительно прибавит сил.

«Кто рано встает, тому бог дает», «Встанешь раньше, шагнешь дальше»… По-видимому, к «жаворонкам» относились полководец Суворов и знаменитый писатель Лев Толстой, которые поднимались с постели еще до восхода солнца. Их титаническая деятельность и достижения служат наглядным подтверждением этих известных народных пословиц.

От 16 до 25 очков: «голубь» (золотая середина). Вам не доставляет особых проблем необходимость раннего пробуждения или бессонная ночь. Вы легко подстраиваетесь под любой требуемый график и не ощущаете неудобств. Вы просто счастливчик! Только не переусердствуйте с перестройками биоритмов – периодически давайте организму расслабиться.

Более 25 очков: «сова». Будильник – ваш самый страшный враг. Принудительное пробуждение выбивает вас из колеи, и без «допинга» в виде крепчайшего кофе вы не в состоянии начать работу. Зная, что утром вам очень тяжело подняться,

постарайтесь все важные дела планировать на вторую половину дня.

Известно, что многие деятели культуры и науки являлись типичными «совами». Например, сохранились свидетельства очевидцев, что французский писатель Оноре де Бальзак любил работать по ночам. А Моцарт сочинил знаменитую увертюру к опере «Дон Жуан» всего лишь за одну ночь! Любил поразмышлять по ночам и химик Дмитрий Иванович Менделеев. Вполне возможно, что приснившаяся ему Периодическая таблица элементов также была плодом ночных раздумий…

Еда с точки зрения биологии и психологии

Диетологи выделяют два типа людей, которые по-разному относятся к завтракам и прочим трапезам в течение дня. Это «жаворонки» и «совы». «Совы» не способны запихнуть в себя хоть кусочек до 11–12 часов утра. А «жаворонки» утром едят с удовольствием, и им совершенно нетрудно выдерживать рекомендацию «не есть после 19:00». Зато вечером «совы» не могут уснуть без любимого лакомого кусочка, а «жаворонки» так хотят спать, что им не до еды…

Следование своим биологическим ритмам в питании – важный фактор физического и душевного здоровья, тогда как насилие над ними приводит к неприятным последствиям. Об этом и пойдет речь в следующих разделах.

Режим питания и меню для тех, кто рано встает

Как уже упоминалось, энергичные «жаворонки» с утра не нуждаются в тонизирующих напитках. Если «ранние пташки» увлекаются кофе, они только перевозбуждаются, быстро устают и теряют работоспособность. В таком случае лучше выпить зеленого чая, который тонизирует, но не возбуждает.

Что касается *завтрака* , то настоящие «жаворонки» уже с раннего утра способны на любые гастрономические подвиги. Их желудки не только готовы, но и требуют полноценной калорийной пищи в 7–8 часов утра, через 20–30 минут после пробуждения. На завтрак «жаворонкам» подойдут творог или омлет, молочная каша, бутерброды с сыром или колбасой. Калорийную белковую пищу нужно обязательно дополнить витаминным салатом (помидоры, перец, укроп, редис с острым соусом).

Второй завтрак , в 10–11 часов, может быть углеводным. Подойдут любые каши, мюсли, отрубные хлебцы, сухофрукты.

Обед у «жаворонков» приходится на 13–14 часов. Он должен быть плотным и не менее калорийным, чем завтрак, поскольку в это время у пищеварительной системы «жаворонков» наступает второй пик активности. Лучше всего съесть суп, спагетти с сыром, картофель с рыбой или мясом. Обед можно завершить чашкой крепкого чая для того, чтобы сохранить высокую работоспособность в оставшееся рабочее время.

Садиться *ужинать* рекомендуется в 18–19 часов. С учетом скорого отхода ко сну это может быть углеводная пища: каши либо мюсли с медом или сухофруктами, легкие тосты с джемом,

бананы, зеленый чай с шоколадом. Причин для углеводного ужина как минимум две: во-первых, жиры и белок долго перевариваются, а во-вторых, углеводная пища способствует выработке особого гормона – серотонина, который благоприятствует хорошему сну. А если в это время вы еще находитесь на работе? Там и ужинайте. Хлопотно, зато полезно и для фигуры и для здоровья.

Если вы любите пожевать что-нибудь перед сном, то с этой привычкой бороться не обязательно. Лучше выделить из дневной нормы калорийности 100–150 калорий на вечер. Йогурт, фрукт, порция овощей – и вы заснете довольными.

Из витаминов «жаворонкам» показаны прежде всего витамин B12, фолиевая кислота, витамин E и витамин C. Из минеральных веществ «жаворонки» весьма чувствительны к дефициту йода, цинка и магния.

Из лекарственных растений, которые помогут оптимизировать режим дня, нужно обратить внимание на элеутерококк, дягиль и пион.

Если же вы, как истинный «жаворонок», любите поесть, но при этом не желаете набирать лишние килограммы, ваше меню может быть примерно таким.

Идеальное меню для «жаворонка»

Завтрак. Вам необходимы белки и протеины, согревающие организм на длительный период: 4 бутерброда с маслом, 1 яйцо, 1 киви, 1 чашка чая.

Обед. К обеду вы приходите уже достаточно проголодавшимися, поэтому предпочитаете калорийную пищу. Вам потребуется много овощей и фруктов, так как они утоляют чувство голода, не нагружая лишними калориями: 2–3 соленых огурца, 1 тарелка бобов или вареного картофеля, фруктовый салат, хлеб, 1 чашка кофе.

Полдник. На полдник желательна пища, богатая протеинами, которая оказывает ободряющее действие: 2 йогурта (или 1 йогурт и 1 маленькая плитка шоколада).

Ужин. Ужинайте не поздно, чтобы у вашего организма было достаточно времени для переработки пищи до отхода ко сну: салат из овощей, вареная рыба с рисом, яблоки.

Режим питания и меню для тех, кто встает поздно

Приступая к составлению своего рациона, помните о том, что «совиные» желудки просыпаются не ранее чем через 2 часа после подъема. Если вам даже не хочется смотреть в сторону холодильника, не следует насиловать себя. Плотный завтрак более подходит «жаворонкам». А вот «совам» лучше ограничиться чем-нибудь легким, например йогуртом. Соки не очень

желательны. Предпочтение следует отдать теплым напиткам. Именно теплым, а не обжигающе горячим – это оправданно с энергетической точки зрения. Теплое питье помогает организму легче проснуться, холодное же тормозит пробуждение, ну а горячее очень резко бодрит, что воспринимается как стресс, а плюс ко всему и обжигает слизистую.

Завтрак «сов» должен быть по возможности безбелковым. Это могут быть кисломолочные продукты типа йогурта, мюсли, тосты с джемом. Побалуйте себя чашечкой ароматного кофе (не растворимого, разумеется, а сваренного в турке или кофеварке).

В 10–11 часов наступает время полноценного **завтрака** , который подразумевает достаточное количество калорий, содержащихся в нежирных белковых продуктах (пара отварных яиц, 200 г нежирного творога или зерновое блюдо, то есть каша).

К **обеду** , запланированному на 15–16 часов, пищеварительная система «сов» набирает силу и начинает требовать белкового питания.

Полдник устроить лучше в 18–19 часов.

Время **ужина** – 21–22 часа, на его долю должно приходиться около трети дневной нормы калорий. «Сове» обильная вечерняя трапеза не повредит, избавив от неимоверных страданий в полночь у холодильника. Лучший ужин для «сов» – это легкоусвояемые белки, такие как рыба, сыр или орехи. Белковая пища поможет долго сохранить чувство сытости и избежать переедания на ночь. Однако во время ночных бдений «совам» может потребоваться вновь перекусить. Для этого лучше всего подойдут бананы, нежирный йогурт и несколько долек шоколада.

Из всех витаминов «совы» больше всего нуждаются в витаминах С, А и группы В. Следует также особо позаботиться о минеральных веществах, таких как кальций, железо и селен. Оптимизировать биоритмы «сове» помогут такие лекарственные растения, как маралий корень (левзея), элеутерококк, мята и душица.

Идеальное меню для «совы» Завтрак. На вашем столе должны быть: 1 стакан (200 мл) свежеотжатого апельсинового сока, 1 большой стакан воды и чашечка бодрящего кофе.

Второй завтрак. Если вам предстоит работа, которая требует сосредоточенности, то во второй завтрак можно включить богатую кальцием и магнием пищу: несколько сушеных абрикосов, 1 маленький пакетик молока или питьевой йогурт.

Обед. Так как вы недавно уже подкрепились, вам еще не очень хочется есть. Попробуйте легкие блюда: салат из помидоров с сыром «Моцарелла», шпинат, консервированные ананасы, хлеб с чаем.

Полдник. Это время вашей наибольшей активности за день. Подкрепитесь углеводной пищей: хлеб с отрубями и орехами, йогурт.

Ужин. Хорошему сну способствуют углеводы и молочные протеины: 1 тарелка макарон с томатным соусом, ванильный десерт, 1 груша, 1 стакан молока или йогурт.

Если же перед «совами» встает необходимость избавления от излишних жировых накоплений, вам могут оказаться полезными следующие диеты.

Кефирная диета для «совы» Первый завтрак (11:00) – овсяная каша, кофе с медом, творог, политый кефиром.

Второй завтрак (13:00) – яблоки, небольшой кусочек сыра.

Обед (16:00–17:00) – борщ вегетарианский, голубцы мясные, салат из свежих овощей, настой из шиповника.

Полдник (19:00) – 1 стакан кефира или простокваши.

Ужин (21:00) – рыба под маринадом, рис отварной или тушеная морковь, салат, чай или настой из трав.

Перед сном (около 24:00) – 1 стакан кефира.

Диета для «совы» (для коррекции веса)

Рацион: на протяжении диеты под запретом мучные продукты (кроме цельнозерновых), сладкое, крепкий алкоголь, жирное мясо и сыры, всевозможные колбасы.

Завтрак – 1 стакан чая (или кофе без сахара и сливок/молока), 200 г свежих фруктов или ягод (кроме бананов).

Обед – 200–250 г творога (жирностью до 5 %).

Ужин – холодная закуска или овощной салат, заправленный растительным маслом; мясо, рыба, курица или морепродукты с овощным гарниром.

После ужина нежелательно употреблять какие-либо десерты, даже фруктовые. Иногда можно позволить себе 1–2 бокала сухого вина или сухого шампанского. В виде исключения, в меню можно добавить макароны, но только из муки грубого помола и с овощным соусом. Изредка можно побаловать себя порцией суши. Если днем досаждает чувство голода, то допустимо добавить одну порцию фруктов между завтраком и обедом либо между обедом и ужином.

Данная диета гарантирует снижение веса до 1 кг в неделю. Соблюдать ее можно неограниченно долгое время, до получения желаемых результатов.

Что полезнее для здоровья – быть «жаворонком» или «совой»?

Наверняка многие из наших читателей слышали о *хрономедицине* , но лечение по новым принципам ждет нас в будущем.

Дело в том, что эта наука пока только развивается. Хрономедицине присущ совершенно новый взгляд на развитие болезней. Но уже, например, очевидно, что следует полностью изменить систему приема лекарств. Пить таблетки нужно в соответствии с собственным хронотипом, а не абстрактно «3 раза в день после еды». Уже сегодня существуют лаборатории, в которых разрабатывается расписание приема различных лекарств. В идеале, когда вы приходите на прием к доктору, он вначале должен определить ваш хронотип и только потом назначить лечение. И, скорее всего, официальная медицина придет к этому. А пока, дорогие читатели, вы должны уяснить для себя, что десинхроз, или сбой биологических часов человека, провоцирует большинство заболеваний.

Вот почему обязательно нужно знать свои биоритмы – тогда можно будет прислушиваться к ним. В противном случае организм отомстит за невнимание. Особенно уязвимы в этом отношении женщины, которые острее реагируют на нарушение биоритмов. Происходит это потому, что у представительниц прекрасного пола многие процессы протекают циклически – очень резко выделены и физиологические, и биологические часы. При их нарушении возникает немало проблем.

Причем у «сов» и «жаворонков» они разные. Оказывается, что по некоторым показателям «жаворонки» уязвимее. Медицинские исследования выявили, что люди данного типа склонны к сердечным заболеваниям, гипертонии, часто имеют избыточный вес. Кроме того, нарушение суточного режима влияет на иммунитет, который снижается, открывая дорогу для частых простуд. Они хорошо знакомы «жаворонкам», вынужденным трудиться ночью. В этом отношении очень показательны результаты исследований, проводившихся среди медсестер-«жаворонков», работающих во второй половине дня. Как выяснилось, они болели острыми респираторными заболеваниями гораздо чаще своих коллег, заступавших на смену утром.

Поэтому «жаворонкам» рекомендуется употреблять больше иммуностимулирующей, содержащей витамины пищи (овощи,

фрукты, кисломолочные продукты), а «совам» имеет смысл уточнить у врачей-диетологов, как лучше питаться при возможно имеющихся неполадках со здоровьем.

Хотя «совы» вообще более адаптивны и устойчивы к стрессам, чем «жаворонки», за ночные бдения они порой расплачиваются язвой желудка и гипертонией. Также «совы» склонны к гормональным нарушениям. Достаточно отметить, что среди них большой процент диабетиков. Есть наблюдения, что у мужчин-«сов» инфаркты случаются в вечернее время и вдвое чаще, чем у «жаворонков». Зато среди «сов» люди с лишним весом встречаются значительно реже, чем среди «жаворонков».

Кстати, и оптимальное время для секса у «птиц» разное. «Совы» активны ночью, и для них важны любовные отношения непосредственно перед сном. «Жаворонки» же извлекают пользу для здоровья исключительно из утреннего секса.

Спорт показан всем

Вряд ли кто станет оспаривать это утверждение, вот только популярный лозунг «На зарядку становись!» – явно не для «сов». Если «сова» хочет подкорректировать фигуру и заняться спортом, ей лучше заняться этим вечером. «Совам» не рекомендуется с утра крутить педали на велотренажере или толкать гири – толку от этого не будет никакого. В это время их организм еще не готов к физическим упражнениям. Около 12–13 часов можно совершить пробежку трусцой.

Вечером рекомендуются следующие виды физических упражнений: физическая нагрузка с отягощением, прогулка быстрым шагом или плавание. Оптимальное время для спорта – с 19 до 23 часов. Именно в это время можно добиться желаемых результатов по коррекции фигуры и снижению веса.

«Жаворонкам» лучше всего тренироваться утром, именно они – первые посетители различных спортивных клубов. Утренняя гимнастика или пробежка в 6–7 часов утра способны доставить им ни с чем не сравнимое удовольствие. Утренние тренировки лучше проводить натощак, выпив лишь сладкого какао или съев несколько долек шоколада, а за основной завтрак садиться уже после занятий. Если «жаворонки» предпочитают атлетические упражнения, то их лучше проводить в 10–11 часов утра (примерно через час после плотного завтрака). В этом случае можно достичь наиболее эффективного роста мышечной массы.

Вечером «жаворонкам» не рекомендуется перегружаться. Во-первых, активность большинства систем организма к вечеру у них резко снижается, а во-вторых, это может помешать сну. Из вечерних занятий можно порекомендовать такие виды физической активности – плавание, прогулки пешком, небыстрая езда на велосипеде.

Подстраиваемся под свои биоритмы

Итак, дорогие читатели, теперь вы знаете, как важно жить по присущим именно вам биоритмам. Если не обращать на это внимания, могут возникнуть нарушения в организме, которые разнятся у «жаворонков» и «сов». Теперь вы предупреждены и знаете, что «совам» грозят гормональные сбои, язвенная болезнь и диабет, а «жаворонки» склонны к сердечным заболеваниям, а еще у них очень нестабильная иммунная система.

Как этого избежать? Для начала нужно принять свои биоритмы как данность. От них, увы, не избавишься и уж тем более не переделаешь. Поэтому следует подстроить свою жизнь под биоритмы. Идеальный вариант – подобрать работу в соответствии с физиологическими часами. «Жаворонкам» проще приходить на работу утром, «совам» подойдет ночной график, а «голубям» – свободный.

К сожалению, сделать это удается далеко не каждому, и чаще всего приходится приспосабливаться под чужеродный ритм жизни. Но и это нужно делать грамотно. Для начала следует определить, сколько времени вам необходимо потратить на сон. Некоторым достаточно шести часов, друге не высыпаются и за восемь-девять. Проблемы с ранним засыпанием чаще всего испытывают «совы». Для того чтобы получалось уснуть вовремя, необходимо уметь расслабляться. Не смотрите допоздна телевизор, пораньше выключите компьютер и как следует проветрите комнату. Можно сделать массаж с лавандовым или кипарисным маслом, послушать медитационную музыку.

Есть еще психологические приемы. Один из них такой: необходимо смотреть на один предмет, меняя фокус взгляда. Когда линии станут расплывчатыми, нужно вспомнить какой-либо приятный жизненный момент. Очень важно вспомнить все детали, вплоть до цветов и ароматов. Возникшую картинку старайтесь удержать перед глазами как можно дольше. Как правило, это хорошо помогает расслабиться.

Утром «совы» тоже страдают. Облегчить пробуждение можно просто – постепенное возвращение к сознанию должно происходить при помощи «мягкого» будильника. Например, он должен трезвонить не под ухом, а в соседней комнате. А японцы вообще придумали ароматический будильник. Постепенно усиливающийся приятный запах какого-нибудь цветка может разбудить вернее, чем резкий сигнал.

Стремясь побыстрее проснуться, «совы» совершают обычно две самые большие ошибки. Ледяной душ для организма «совы» –

самый настоящий стресс. Лучше принять душ контрастный, причем с верхней температурой не больше 32 ˚С, но и не сбавляя температуру воды ниже 24 ˚С. Вторая ошибка – злоупотребление кофе. Выпивая от трех до пяти чашек кофе, вы вредите и сердцу, и желудку. Да и бодрости отнюдь не прибавляется. Мозг очень сильно возбуждается, но при этом сильно снижается концентрация внимания. Видимо, поэтому кофеин часто становится причиной… утренних ДТП. К такому заключению пришли английские врачи.

Опубликованы данные исследований, согласно которым в автомобильные аварии чаще всего попадают люди, которые утром злоупотребляют черным кофе. Так что бодрящий напиток – это достаточно опасный допинг. Это еще одна причина, по которой лучше ограничиваться всего одной его чашкой.

Ну а если и кофе не помог окончательно пробудиться, то пора прибегнуть к другим методам. А проснуться «сове» помогут такие процедуры, как растирание ладоней и мочек ушей, расчесывание волос, нанесение крема. Все это является элементами массажа, который действует на организм бодряще.

Психологи советуют «совам» сразу после душа надевать рабочий костюм. Дело в том, что домашняя одежда расслабляет, рабочая же настраивает на соответствующий лад. Поэтому к завтраку желательно приступать в полной боевой готовности – умытыми, причесанными и одетыми.

У «жаворонков» тоже есть свои проблемы. И хотя они обычно легко засыпают, однако если по какой-либо причине не лягут в кровать в то время, когда им «смертельно» хочется спать, то рискуют испортить себе всю ночь. Если все же есть проблемы с засыпанием, можно существенно облегчить отход ко сну, воспользовавшись следующими простыми правилами:

старайтесь укладываться в кровать в одно и то же время;

примерно за 40 минут до сна прекратите работу на компьютере или просмотр телепередач;

перед сном желательно прогуляться или принять расслабляющую ванну;

выпейте полстакана молока с медом – это способствует мягкому засыпанию;

перед сном хорошо проветрите комнату.

Настоящие «жаворонки» обычно не испытывают проблем с утренним пробуждением, даже если нужно вставать в 6–7 часов. Однако у них есть другая проблема – борьба с сонливостью, которая наваливается на них в середине и под конец рабочего дня. Дома с сонливостью можно справиться с помощью очень горячего, или лучше контрастного, душа. После этого приятно

выпить чашку горячего крепкого чая с 1–2 дольками лимона.

Зимний и весенний рационы

Отдельного разговора заслуживает организация разумного питания зимой и ранней весной. Когда по осени полно свежих овощей и фруктов, особых проблем не возникает. Но вот холодает, мы залезаем в тяжелые шубы и дубленки, страдаем от вечной темноты и холода.

Хорошо бы компенсировать недостаток света и тепла эндорфинами, полученными в бассейне или на аэробике, но… зимой столько праздников, неужели нельзя от души посидеть с друзьями-подружками за аппетитным столом?

К тому же зимой мы отдаем предпочтение мясным, макаронным и мучным блюдам – то есть превышаем норму потребления углеводов и животных жиров.

Вместо свежих овощей и зелени в нашем рационе преобладают варено-тушеные и консервированные продукты с недостаточным количеством витаминов, ферментов, фитонцидов и других соединений.

Мы поедаем много солений, маринадов, недостаток которых в том, что увеличивается солевая нагрузка на организм. А варенье и повидло вместо свежих фруктов создают избыток сахара.

Дефицит витаминов и минералов, а также избыток кислоты способствуют снижению иммунитета и появлению лишнего веса. Вам это надо?

Выход один – берем себя в руки и налаживаем подходящее сезонное питание.

Как правильно питаться в холодное время года

Во-первых, придется снизить долю углеводной пищи и за ее счет увеличить норму свежих овощей – каждый день как минимум 400 г, не считая картофеля. Свекла, морковь, редька, квашеная капуста – просто кладезь аскорбиновой кислоты, калия и прочих витаминов. Кстати, не забывайте о свежеотжатых овощных соках.

Если выбор свежих овощей невелик, то отдавайте предпочтение не консервированным, а свежезамороженным овощам. Содержание полезных веществ в них не меньше, чем в свежих, и гораздо больше, чем в консервированных овощах. Полезно знать, что при многократном размораживании овощи теряют свою биологическую ценность. В магазине возьмите пакет в руки и осмотрите его: овощи или ягоды должны располагаться отдельно друг от друга. Если смесь представляет собой один замерзший пласт, это значит, что продукт был разморожен и вновь заморожен, такой лучше не покупать. Кстати, когда будете размораживать ягоды, после нескольких минут разморозки пересыпьте их сахаром – так они не потеряют своей консистенции и сока. Овощи лучше готовить в пароварке, варить с минимальным количеством воды, на маленьком огне и недолго. Большинство свежезамороженных овощей можно начинать готовить без размораживания.

Но в пылу борьбы за здоровое питание не стоит совсем отказываться от жиров – зимой они необходимы как никогда. В то время как слишком жирная еда может снизить иммунитет, диета со слишком низким содержанием жира не поставляет организму необходимое количество жирных кислот. Бобовые культуры, орехи, растительные масла и морепродукты вкусны и полезны для организма. Если вы любите яичницу по утрам, не отказывайтесь от любимого блюда, но знайте, что норма – 4 яйца в неделю, уж слишком много в них холестерина, а лучше переходите на перепелиные яйца.

Несколько слов необходимо сказать и о сортах мяса и способах его приготовления. Здесь есть свои тонкости. Прежде всего нужно избегать животного жира и наваристых бульонов. Не все мясо одинаково полезно. Предпочтение нужно отдавать «тощей» говядине, телятине, крольчатине, индюшатине или курятине. Если речь идет о птице, то лучше есть не темное, а белое мясо – из него очень хорошо усваиваются белки. Важен и способ обработки продукта – лучше его перемалывать, так как

фарш переваривается легче, чем цельный кусок.

Мясное блюдо рекомендуется запивать апельсиновым или ананасовым соками, в которых содержится достаточное количество витамина С, способствующего всасыванию многих микроэлементов, содержащихся в мясе. В частности, аскорбиновая кислота необходима для хорошей усвояемости железа.

Гранатовый сок способствует лучшей усвояемости железа, но только покупленный в стеклянных бутылках. Напиток можно растянуть на 5–6 дней при условии, что он хранится в холодильнике. Сок нужно разбавлять пополам с холодной кипяченой водой и пить через трубочку, чтобы кислота не повредила зубную эмаль. Гранатовый сок – замечательное средство для восстановления дефицита аскорбиновой кислоты и микроэлементов. Напиток освежает цвет лица, повышает жизненный тонус и прекрасно сказывается на состоянии ногтей и волос.

Тем, кто не любит сок, можно порекомендовать красное вино, но не более 100–120 мл в день. А вот запивать мясо чаем или кофе не надо. В этих напитках содержатся вещества, которые резко ограничивают усвоение железа и некоторых витаминов.

Одним из самых лучших поставщиков белка является рыба. Кроме того, в ней содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, которые тоже очень хорошо сказываются на состоянии кожи. Эти вещества содержатся и в растительном масле. Предпочтение нужно отдавать тем сортам, которые были получены путем холодного отжима. Рыба, приготовленная на таком масле, очень полезна для кожи. К тому же это вполне диетическое блюдо, которое можно рекомендовать всем без исключения.

А гарниром может стать рис. Очень полезно употреблять этот традиционный для восточных народов продукт. Особенно хороши его бурые, нешлифованные сорта. Это отличный абсорбент, который впитывает и выводит токсичные вещества, накопившиеся в организме. При желании можно поэкспериментировать с различными овощными заправками и соусами к вареному рису – вы откроете для себя необыкновенно вкусные блюда.

Кстати, в зимнее питание нужно обязательно включить каши из цельного зерна. Блюда из злаков занимают важнейшее место в рационе. Так, традиционные каши полезны, придают силы и не вредят фигуре. Овсянка обеспечивает организм необходимой клетчаткой, обволакивает что и облегчает пищеварение. Гречка содержит большое количество витаминов и микроэлементов. А вот манная каша – это действительно «пустой» рафинированный

продукт, поэтому она не принесет вам пользы.

Тем, кто заботится о своем здоровье и красоте, я рекомендую отказаться от дрожжевого хлеба. Замените белый хлеб и булки сухариками, хлебцами, зерновым хлебом без дрожжей. Они обеспечивают организм клетчаткой и витаминами группы В, а также способствуют профилактике рака кишечника. А сдобные булочки и плюшки бедны витаминами и микроэлементами, зато очень богаты калориями.

Очень часто люди, стремящиеся похудеть, отказываются от картофельных блюд. В картофеле много крахмала, поэтому от него действительно можно поправиться. Но есть несколько уловок, благодаря которым можно, не опасаясь поправиться, есть картошку. Попробуйте замочить на ночь очищенный картофель, чтобы весь крахмал вышел, а затем отварите или запеките клубни. Такие блюда абсолютно безопасны для фигуры, а по вкусу не отличаются от привычно приготовленной картошечки.

А что пить? Сразу в памяти всплывает картинка из офисной жизни. Что вы делаете первым делом, как только сняли верхнюю одежду? Правильно, идете к кофеварке или чайнику. Кто бы спорил – кофе бодрит, черный чай согревает душу и тело.

Только после нескольких чашек кофе подряд вместо подъема сил наступает упадок энергии, который держится очень долго. Вообще-то хороший кофе – это элитный продукт, поэтому и пить его следует в разумных количествах – вы ведь и одними только деликатесами не питаетесь.

А вот зеленый чай и бодрит, и согревает, и содержит биофлавоноиды. Это антиоксиданты, которые выводят из организма свободные радикалы, благотворно воздействуют на сосуды и усиливают действие аскорбиновой кислоты. Да и витамина С вкупе с витаминами группы В, микроэлементами, пигментами, органическими кислотами, ферментами и алколоидами, поднимающими общий тонус организма, в зеленом чае немало. Благодаря этому зеленый чай обладает антимикробным, противовирусным и восстанавливающим действием и укрепляет иммунную систему. Некоторые любят пить его с молоком.

Чай надоел? Пейте отвары, настои, морсы – лучше приготовленные дома с минимальным содержанием сахара (попробуйте сварить их без сахара или на фруктозе) и без консервантов. Например, отличным тонизирующим и иммуностимулирующим средством является отвар шиповника: взяли горсть сухих плодов, заварили в термосе – и наутро энерготоник готов.

Кстати, важнее даже не то, что пить, а сколько. Только

получивший достаточное количество жидкости организм может быть здоровым. Норма – от полутора литров в день и больше, причем кофе и чай жидкостью не считаются.

Многие опасаются, что от такого количества жидкости у них будут возникать отеки. Да, в самом деле, если у человека нарушен обмен веществ, он действительно будет отекать, но только первые 2–3 недели. Потом почки привыкнут работать в правильном режиме, и жидкость перестанет задерживаться в организме.

Из всего изложенного напрашиваются весьма простые выводы. Для нормального самочувствия в холодное время года вам требуется нормальное, сбалансированное питание. Используйте разные продукты и не ударяйтесь в крайности типа сугубо растительных или сугубо мясных диет. Еще более проигрышным вариантом являются голодовки, которые сказываются и на здоровье, и на настроении, и на внешнем виде.

...

Диетическая статистика

Около 55–60 % женщин-россиянок отдают предпочтение «экстренным» диетам, рассчитанным на очень малый срок. Это, в сущности, не что иное, как голодовка, которая позволяет быстро скинуть лишние килограммы. Но, к сожалению, они так же быстро возвращаются обратно. 12–15 % представительниц прекрасного пола время от времени прибегают к сбалансированным диетам. И только 5 % женщин постоянно придерживаются элементарных диетических правил – не едят жирного, сладкого и мучного.

Питание против авитаминоза и вирусов

Наверно, многие себя ловили на том, что именно в холода, когда наш организм остро нуждается в витаминах, рука сама тянется к аппетитному пирожному, а не к яблоку или морковке. Еще бы, сил на пережевывание овощей-фруктов уходит так много, а этих самых сил к весне осталось с гулькин нос. И в результате, вместо того чтобы радоваться первым ласковым солнечным лучам, мы обреченно вздыхаем: «Что поделаешь, авитаминоз, смена биоритмов».

Между тем этот авитаминоз – наших рук дело. И никто не виноват, если портрет «гиповитаминотика» будто списан лично с нас: «У человека, которому не хватает витаминов, ногти ломаются на следующий день после посещения маникюрного салона, губы у него – с заедами, кожа шелушится, лицо бледное, конечности холодные, выражение лица – недовольное».

Кроме того, нехватку полезных веществ можно вычислить по пристрастиям в еде. «Если ваша девушка в ресторане все время заказывает морепродукты, значит, у нее дефицит минералов в организме. Любовь к бананам выдает недостаток калия, а страстная приверженность к мороженому говорит о нехватке жиров», – раскрывает секреты диетолог в интервью популярному журналу.

Однако в силах каждого не допустить развития авитаминоза, которым по весне страдают до 85 % граждан. Восполнить нехватку витаминов можно с помощью витаминных комплексов, которые продаются в аптеках без рецепта. Однако весь необходимый баланс вы найдете и в продуктах питания.

Витамин А – полезный для глаз, необходимый для здоровья слизистых оболочек органов дыхания, препятствующий образованию морщин, а также незаменимый для поддержки иммунной системы – содержится в морковке, апельсинах, грейпфрутах, лимонах, а также в сливочном масле, сыре, печени и яйцах, рыбьем жире.

Витамины группы В , отвечающие за обмен веществ, полезные для нервной системы, способствующие лучшему росту волос, хорошему состоянию ногтей и кожи, участвующие в образовании сперматозоидов, также можно обнаружить в пище. Например, заказать на обед аппетитный кусок свинины с брокколи и фасолью или печенку с грибами, запив все это пивом. А после небольшого перерыва намажьте хлеб икрой, разложите на тарелке

рыбное ассорти или соорудите сырную тарелку – и ваш организм получит весь спектр витаминов группы В (В1, В2, В5, В6, В9, В12).

Чтобы в организме не задерживались яды, чтобы кровеносные сосуды были крепкими и здоровыми, нужен *витамин С* . Больше всего аскорбиновой кислоты в черной смородине, красном сладком перце, капусте и, конечно, цитрусовых.

Витамин D обеспечивает рост костей, предупреждает развитие рахита, регулирует минеральный обмен, оказывает влияние на клетки кишечника, мышц и почек. Добрать недостаток этого вещества можно с молоком, яйцами и жирными сортами рыбы.

В весеннем стрессе и нервном истощении повинен и *витамин Е,* а точнее, его нехватка в организме. Чтобы не нервничать, надо есть побольше свежих яблок, не пренебрегать горохом, позволять себе говядину, поджаренную на масле (кукурузном, хлопковом или подсолнечном). Если вы заметили, что кожа на руках стала слишком сухой, по вечерам болят мышцы, до четырех утра вы не можете заснуть, по утрам кусок не лезет в горло, а на расческе остается слишком много волос, значит, пора принимать *витамин Н* (*биотин*). Он есть в яйцах, арахисе, белокочанной капусте, телячьей печени.

Нехватка *витамина К* проявляется в кровоточивости десен, носовых кровотечениях, нестабильной работе кишечника. Богаты *витамином К* зеленые помидоры, пшеница, капуста, соя, овес и малосъедобная хвоя.

Болит голова, не хочется работать, мысли разбегаются, на душе тоска – это не признаки лени и не верный знак того, что пора в отпуск, а симптомы нехватки *никотиновой кислоты* (*РР*). Только ищите ее не в сигаретах, а в орехах, курице, печени, сыре, помидорах.

Правильно питаясь и поглощая витамины с пищей, надо помнить, что, как ни старайся, суточной нормы набрать не удастся. Она слишком велика. Подсчитано, что суточная норма витамина С содержится в 35 стаканах яблочного сока, суточная норма витаминов группы В – в 18 мясных котлетах, витамина РР – в 3 кг помидоров, витамина А – в 10 кг рыбы.

Кроме того, полезные на первый взгляд продукты тоже могут содержать меньше витаминов, чем мы от них ожидаем. В яблоках, пролежавших на прилавке три месяца, витамин С разрушен на 16 %, а в тех, что мы съели через год после того, как их сорвали с дерева, – на 50 %. В апельсинах, которые хранились в холодильнике 10 месяцев, витамин С уничтожен на 30 %.

Витамины группы В не переносят кулинарной обработки. При обычной варке-жарке теряется в среднем 30 % витамина В1, 20 %

– витамина B2 и до 90 % фолиевой кислоты (B9). А вот витамин А, напротив, любит тушиться. Например, морковка, потушенная под крышкой, сохранит витамин А лучше, чем просто натертая.

Зачастую действие и количество витаминов мы уменьшаем сами. Курильщик теряет 25 мг аскорбиновой кислоты с каждой выкуренной сигаретой. Раздражаясь и нервничая, мы уничтожаем витамины А, В, С, Е. Женщины, принимающие гормональные препараты, уменьшают содержание в организме фолиевой кислоты, витаминов B12, PP и С.

Но не все столь безнадежно. Сегодня побаловать себя свежими овощами и фруктами можно в любое время года, в том числе и зимой. И плоды эти вовсе не бесполезны, как это принято считать. В них содержатся все те же витамины и клетчатка, которые идут нам только на пользу. Если вы не страдаете заболеваниями желудочно-кишечного тракта, ешьте овощи и фрукты сырыми и выжимайте из них соки, стремясь получить максимум витаминов.

Свежие плоды содержат так необходимую нам клетчатку: она очищает кишечник, выводит продукты обмена и оздоравливает организм. А соки быстро всасываются, и полезные вещества сразу поступают в кровь. Если вы не можете есть овощи и фрукты в свежем виде, варите или тушите их. Так вы не только получите необходимые витамины и микроэлементы, но и сможете избежать сезонного обострения болезней.

Вот только готовить овощи нужно по особым правилам, которые позволят сохранить максимальное количество витаминов и микроэлементов. Прежде всего, нельзя забывать о том, что варить овощи нужно в эмалированной кастрюле с плотно пригнанной крышкой, которая предотвратит доступ воздуха. В воздухе содержится кислород, обладающий высокой окислительной способностью. Он просто-напросто разрушает некоторые вещества, например витамин С. Чтобы уберечь аскорбиновую кислоту, нужно перекрыть доступ воздуху.

Именно поэтому овощи нужно варить в плотно закрытой кастрюле. Не обязательно каждые пять минут проверять готовность овощей, тыкая их ножом. Это, во-первых, заставит хозяйку лишний раз приподнимать крышку и впускать новую порцию воздуха. А во-вторых, из «ранок», которые оставляет острое лезвие, будут вымываться витамины. Лучше постарайтесь держать в памяти время готовности каждого овоща.

Есть еще один нюанс, который касается все той же крышки. Она должна быть непрозрачной, потому что любые овощи должны вариться в темноте. Дело в том, что свет способствует разложению витаминов.

Но, как ни старайся, в свежих овощах и фруктах витаминов больше, чем в отварных. Поэтому ежедневно надо съедать 600–700 г сырых плодов и ягод – они целиком и полностью покроют потребность организма в витаминах и микроэлементах.

Выбор ассортимента опять-таки индивидуален и зависит от вкусовых предпочтений. Но есть такие фрукты, которые заслуживают особого внимания. Особенно это касается поставщиков витамина С, который необходим и коже, и ногтям, и волосам.

Прекрасным источником этого вещества является киви. Один маленький плод покрывает почти суточную потребность организма в аскорбинке. Но, во-первых, не все любят киви. Во-вторых, некоторым, например диабетикам, есть его просто-напросто нельзя. У третьих этот фрукт вызывает аллергию.

В этом случае нужно обратить внимание на цитрусовые. Они тоже содержат много аскорбиновой кислоты, хотя и в значительно меньших количествах, чем киви. Для того чтобы получить необходимое количество заветного витамина, человеку надо ежедневно съедать 2–3 апельсина. Их адекватной заменой станет большой красный грейпфрут или один лимон.

Но, согласитесь, довольно сложно съедать в день такое огромное количество цитрусовых. Это не только ощутимый удар по кошельку, но еще и большая нагрузка на желудок. Ведь в лимонах и апельсинах содержится большое количество кислоты, которая вредна при усиленной желудочной секреции. Так что цитрусовые нужно комбинировать с другими источниками витамина С.

Можно приналечь на бруснику и клюкву – в них тоже полно аскорбинки. Причем сохраняется она не только в свежих ягодах, но и в моченых. Много витамина С содержится в сладком перце, петрушке, капусте. И конечно же, нельзя забывать о яблоках. В них тоже присутствуют значительные количества аскорбиновой кислоты. Больше всего ее в кислых плодах – например, в антоновке. Да и вообще, в зимних сортах яблок витамина С больше, чем в ранних. Так что в весенний период яблоки обязательно должны входить в рацион каждого из нас.

Но даже при всех стараниях, к сожалению, не всегда удается избежать весеннего обострения болезней, усталости, депрессии, повышенной раздражительности. Человек есть то, что он ест. И если еда может вызывать болезни, вполне логично предположить, что и лечить их под силу еде.

Так, общеизвестны антимикробные свойства чеснока. Такой же эффект имеют добавляемые в блюда горчица и хрен, а также острые специи, черный и красный перец. А кое-кто утверждает,

что отличное средство для укрепления иммунитета – это сало, в котором содержится большое количество арахидоновой кислоты. В любом случае, тоненький кусочек сала многим пойдет на пользу, особенно при истощении и недостатке веса.

При первых признаках насморка найдите в себе силы приготовить горячий крепкий куриный бульон с мелко нарезанным чесноком. Если вы уже подхватили простуду, ешьте чеснок и перец чили, пейте глинтвейн и горячие напитки, содержащие витамин С, который помогает организму справиться с воспалительным процессом.

Приготовьте ягодный морс или такое целебное питье: в стакан горячей воды положите несколько кусочков лимона, добавьте ложку меда и несколько веточек розмарина для аромата. Этот напиток поможет избавиться от вируса и смягчит горло.

Если вы занимаетесь спортом, то витамины в любом виде – ваша первая необходимость. Поскольку при тренировках повышенное потребление кислорода может увеличить количество свободных радикалов, обязательно нужно употреблять антиоксиданты. Один из самых известных и эффективных антиоксидантов – витамин С. Его лучшими натуральными источниками являются сладкий перец, цитрусовые (и соки из них), клубника, киви и брокколи.

Не забывайте и про другие важные компоненты для сильной иммунной системы: цинк, железо и витамины В6 и В12. Также помните, что после серьезной тренировки обычно иммунитет снижается на несколько часов, поэтому в течение этого времени лучше избегать нахождения в толпе и контактов с больными людьми.

Предлагаем вашему вниманию сбалансированную диету, которая поможет восполнить зимний дефицит витаминов. Чем разнообразнее будет ваш стол, тем богаче в пище набор необходимых минеральных веществ.

Зимняя кефирная диета

Завтрак. 1 яйцо, овсяная каша, чай с медом, хлеб со сливочным маслом.

Второй завтрак. 1 яблоко, небольшой кусочек сыра.

Обед. Суп грибной, тушеное мясо с капустой.

Полдник. 1 стакан кефирного коктейля.

Ужин. Морковная запеканка с черносливом, чай с медом.

Перед сном. 1 стакан кефира или простокваши.

Побеждаем сезонную депрессию

Если по утрам вам безумно тяжело оторвать себя от подушки, весь день настроение на нуле, хочется только шоколадку и чтобы все оставили вас в покое – это может означать только одно: вы попались в сети сезонной депрессии.

В северных широтах с уходом бабьего лета многие чувствуют упадок сил, отсутствие мотивации к работе, некое «опреснение» жизни. Психологи считают, что сезонная депрессия поражает практически всех, но проявляется в разной степени. Во многом это зависит от недостатка солнечных лучей в этих краях. Тогда как южные нации говорливы, шумны, открыты и неунывающи – и все потому, что там много солнца.

Поэтому, если у вас наблюдается упадок жизненных сил зимой, не стоит упрекать себя в капризах или слабоволии. Сезонно обусловленная депрессия – это настоящее заболевание. Ученые открыли этот синдром в начале 1990-х годов, занявшись исследованием его причин и последствий.

Сезонная депрессия может начаться в любом возрасте, однако чаще всего в так называемую группу риска попадают люди в возрасте 18–30 лет. Вот основные симптомы сезонной депрессии:

снижение работоспособности;

резкие перепады настроения от истерически-веселого до подавленно-мрачного;

снижение способности к формулированию краткосрочных задач (программы конкретных действий на час-два вперед);

изменение вкусовых ощущений.

Будьте готовы к тому, что если вы опишете свое состояние врачу похожими терминами, вам будет выставлен диагноз: сезонное аффективное расстройство. Только и останется, что мрачно уточнить: «Это депресняк, что ли?» Но не стоит сразу бежать в аптеку за таблетками. Как правило, традиционные антидепрессанты не помогают при сезонной депрессии, а лишь способствуют сонливости и вялости, которые и без того определяют ваше состояние, тем более что уже где-то начиная с апреля сезонная депрессия уходит сама собой, и связано это с увеличением светового дня и большей активностью солнца. Но чтобы дожить до весенних денечков, зажгите побольше ярких лампочек уже сегодня: они согреют вас своим электрическим теплом. А еще лучше пройти курс светотерапии в поликлинике. Можете и сами купить прибор – так называемый «световой ящик», интенсивность света которого в 5–10 раз превышает освещение в комнате. Он сравнительно небольшой по размерам и легко

помещается на столе. Включайте прибор хотя бы раз в час на несколько минут – и спать днем больше не захочется: сетчатка глаза передаст световые сигналы на шишковидную железу, которая вырабатывает мелатонин, отвечающий за биоритмы организма.

Если вам некогда ходить на сеансы светотерапии в клинику или вы не сочли нужным приобретать «световой ящик», можно просто гулять. Учитывая погодные особенности в нашей стране, врачи рекомендуют не обращать внимания на пасмурную погоду и как можно больше бывать на улице. Энергетические лучи все равно пробиваются сквозь тучи. В период достаточно короткого светового дня не рекомендуется носить очки от солнца и затемненные линзы, которые мешают проникновению дневного света в глаза.

Чтобы не пребывать всю зиму в подавленном состоянии и минимизировать вредные воздействия стресса на красоту и здоровье, уже с ноября необходимо начинать работать над своим настроением и самочувствием. Диета, обогащенная полезными витаминизированными продуктами, развлекательная программа, медитативные упражнения и релаксация, аромате-рапия и здоровый крепкий сон – все это вы можете воплотить в жизнь самостоятельно.

Известно, что некоторые продукты питания помогают мозгу вырабатывать химические вещества, которые позволяют чувствовать себя более спокойными, счастливыми и ясно мыслить. Когда человек уныл и невесел, это означает, что его мозгу не хватает серотонина, так называемого гормона удовольствия. Серотонин синтезируется в организме из углеводов, основным источником которых является сахар. Часто встречающаяся зимой ситуация, когда сладкая пища кажется пресноватой, объясняется снижением чувствительности вкусовых рецепторов. Этим самым мозг как бы сигнализирует о том, что не хватает серотонина, а попросту – сладкого. Ну, уж если не пирожные кушать, то, по крайней мере, варенье или мед не возбраняются.

Молоко, сыр, каши также содержат вещества, стимулирующие выработку серотина, который повышает жизненный тонус, снимает боли, уменьшает нездоровый аппетит.

Приготовьте на обед индейку. Это блюдо – превосходный источник белка, оно зарядит нас энергией на целый день. Белок индейки стимулирует выработку веществ, которые повышают концентрацию внимания, избавляют от чувства депрессии, улучшают память и умственную активность.

Плохое настроение и сезонные депрессивные расстройства

порой эффективнее лечить не медикаментами, а сменой стиля питания, считают британские ученые. Последние исследования показали, что негативные перемены в питании англичан стали причиной роста числа душевных заболеваний. Новые способы производства и обработки продуктов, увлечение полуфабрикатами привели к нарушению баланса минералов, витаминов и жиров в ежедневном рационе. Британцы, например, за последние полвека стали есть меньше свежих овощей и рыбы, больше употреблять насыщенных жиров и сахара. Такие погрешности в питании чреваты сезонными депрессиями, проблемами с памятью, возникновением синдрома дефицита внимания и даже шизофренией.

При переходе на сбалансированное питание у 88 % таких пациентов наблюдалось резкое сокращение перепадов настроения, приступов паники и депрессивных кризисов. Ученые объясняют это тем, что некоторые продукты питания помогают мозгу вырабатывать химические вещества, которые позволяют чувствовать себя более спокойными, счастливыми и ясно мыслить.

Итак, чтобы сил зимой хватало не только на то, чтобы носить шубы и сапоги, надо хорошо питаться, высыпаться и баловать себя приятными впечатлениями. Не стоит сидеть дома, мотивируя затворничество безумной стужей. Вечер в приятной компании, новая премьера, даже поход с подругой по магазинам – вам точно станет жарко и хорошо. Ну а если по-прежнему ничего не радует, пора поддержать себя каким-нибудь средством. Только не пищевой добавкой, настойчиво предлагаемой доброй аптекаршей (получающей процент от компании-производителя). Попробуйте народные, изведанные средства (только, возможно, перед этим стоит проконсультироваться с врачом, если у вас есть какие-либо хронические заболевания).

Для тех, кто любит «погорячее», пригодится такой рецепт.

1 кг вымытых кедровых орешков в скорлупе засыпать 1 кг сахарного песка и залить 1 л водки. Настоять 3 дня в темном теплом месте, периодически встряхивая. Образовавшуюся красно-коричневую жидкость слить, орехи еще раз залить таким же количеством водки. Так повторить 3 раза. Смешать 3 этих бальзама. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение 3 недель.

Если вы категорически не приемлете алкоголь даже в лекарствах, сделайте для себя, любимых, такую целебную смесь.

Возьмите по 200 г кураги, изюма, вяленого инжира и чернослива без косточек, все измельчите сечкой (через мясорубку пропускать нежелательно). Добавьте 25 измельченных ядер

грецких орехов и все перемешайте. Хранить эту витаминную смесь нужно в хорошо закупоренной стеклянной банке в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке в день, запивая 1 стаканом кефира или простокваши.

При общей слабости организма рекомендуется заварить траву мать-и-мачехи и пить как чай, также можно есть кизил и ягоды жимолости, которые помогают при хронической усталости, обусловленной сезонной депрессией.

Надеемся, что эти советы непременно помогут вам так организовать свое питание, что сезонная депрессия не омрачит вашего самочувствия. Прислушиваясь к своему организму и разумно питаясь, вы легко обеспечите себя энергией и будете в отличной форме независимо от времени года.

Антихолестериновое питание

О холестерине – источнике возникновения и развития атеросклероза – заболевания, ведущего к поражению сосудов и сердца, говорят как о безжалостном враге здоровья сердечно-сосудистой системы. А каково вообще содержание этого вещества в пищевых продуктах? На этот вопрос поможет ответить следующая таблица.

Таблица 5

Содержание холестерина в пищевых продуктах (А. Н. Окороков, 1996 г.)

Продукт	Холестерин, мг	Энергетическая ценность, ккал
Масло сливочное 100 г	190	748
Масло бутербродное 100 г	0	566
Говяжий жир 100 г	110	897
Бараний жир 100 г	100	897
Говядина без жира 100 г	94	267
Свиной жир 100 г	100	897
Свинина мясная обрезная 100 г	89,2	227
Баранина без видимого жира 100 г	98	32
Крольчатина 100 г	91,2	267
Курица (белое мясо без кожи) 100 г	78,8	115

Продукт	Холестерин, мг	Энергетическая ценность, ккал
Курица (темное мясо без кожи) 100 г	89,2	170
Утка (мясо с кожей) 100 г	90,8	480
Гусь (мясо с кожей) 100 г	90,8	484
Колбаса вареная нежирная 100 г	59,6	226
Колбаса вареная жирная 100 г	60	304
Колбаса сырокопченая 100 г	112,4	464
Рыба нежирных (около 2% жирности) сортов 100 г	64,8	106
Рыба средней жирности (около 12% жира) 100 г	87,6	228
Майонез 1 ч. ложка (4 г)	4,8	31
Маргарин «Здоровье» 100 г	0	743
Молоко 6% жирности 200 г	46,6	169
Молоко 3% жирности 200 г	28,8	119
Кефир 1% жирности 200 г	6,4	1,2
Сметана 30% жирности 1 ч. ложка (11 г)	10,1	32
Сливки 20% жирности 1 ч. ложка (5 г)	3,2	10
Творог 18% жирности 100 г	57,3	229
Творог 9% жирности 100 г	32	167
Творог обезжиренный 100 г	8,7	89
Твердые сыры (около 30% жирности) 25 г	22,7	92
Сыр рассольный 25 г	17,4	70

Продукт	Холестерин, мг	Энергетическая ценность, ккал
Сыр плавленый 25 г	62,8	295
Мороженое сливочное 100 г	34,6	184
Масло подсолнечное 100 г	0	899
Масло подсолнечное 1 ч. ложка (5 г)		45
Масло кукурузное 100 г	0	899
Масло кукурузное 1 ч. ложка (5 г)		45
Масло хлопковое 100 г	0	899
Масло хлопковое 1 ч. ложка (5 г)		45
Масло оливковое 100 г	0	899
Масло оливковое 1 ч. ложка (5 г)		45
Хлеб ржаной 1 кусок (25 г)	0	58
Каша овсяная вязкая (на воде) 120 г	0	62
Яблоко 90 г (диаметр 5 см)	0	36
Апельсин 100 г (диаметр 6,5 см)	0	40
Орехи грецкие 1 ст. ложка (10 г)	0	70
Сосиски 100 г	32	277
Почки говяжьи 100 г	1126	87
Печень говяжья 100 г	438	66
Язык говяжий 100 г	90	203
Яйцо (желток) 1 шт.	202–250	232
Креветки 100 г	150	94
Кальмары, крабы 100 г	95	75

Пользуясь этими цифрами, можно исходя из собственных пищевых привычек просчитать уровень потребления холестерина и при необходимости откорректировать его в соответствии с современными диетологическими рекомендациями. Врачи советуют ограничить дневной прием холестерина до 300 мг. Как же для этого нужно питаться?

Правила антихолестеринового питания

Во-первых, нужно уменьшить потребление мяса до 200 г в сутки. При этом лучше есть постную говядину, телятину. Тем, кто любит мясо птицы (курицу, индейку), нужно знать, что в коже птицы много холестерина, и не использовать ее в пищу. Мясо можно и нужно заменять рыбой. При кулинарной обработке мясных продуктов (впрочем, как и других) желательно отказаться от жаренья, заменив этот способ приготовления отвариванием, тушением, запеканием как более здоровыми.

Во-вторых, нежелательны сосиски, колбаса, сметана, сыры, мороженое – в них много скрытых жиров.

В-третьих, что касается употребления жиров, то желательно использовать растительные масла, при этом ограничить животные жиры (масло сливочное, жир свиной).

В-четвертых, важно ограничить потребление продуктов, которые сами по себе уже содержат большое количество холестерина. Это желтки, субпродукты (мозги, печень, почки), рыбная икра.

В-пятых, необходимо включать в рацион водорастворимые растительные волокна: они уменьшают всасывание жира в кишечнике и способствуют выведению из организма жирных кислот. Эти волокна содержатся в овсяных хлопьях, бобах, яблоках, черной смородине и других ягодах, сливах, свекле, капусте, моркови. Мощным противником холестерина являются бобовые – фасоль, горох.

Снижение уровня холестерина

Если придерживаться принципов здорового питания, то поступление холестерина в организм будет ограничено, значит, будет поставлен барьер развитию атеросклероза и, следовательно, снижен риск развития гипертонической болезни и ее осложнений.

А как же быть с тем, что мы уже «накопили» за годы неправильного, нездорового питания? Есть интересные данные некоторых западноевропейских и американских диетологических исследований, связанные со снижением уровня холестерина в организме.

Многие диетологи советуют переключиться на употребление оливкового масла, поскольку оно, как и некоторые другие продукты, не просто не поставляет холестерин в организм, но и является источником так называемых полиненасыщенных жирных кислот – витамина F. Это одно из немногих веществ, которое вызывает «рассасывание» уже существующего холестеринового налета на стенках сосудов. Именно поэтому специалисты советуют ежедневно употреблять в пищу 1 ст. ложку этого продукта. При этом масло обязательно должно быть нерафинированным, так как в процессе очищения витамин F почти полностью разрушается и теряет свои уникальные свойства.

Так что запомним: самые полезные вещества содержатся в том самом мутном осадке, которым так брезгуют хорошие хозяйки и против которого нас агитирует телевизионная реклама. Кроме оливкового масла витамин F в больших количествах содержится и в таких продуктах, как орехи, авокадо, арахисовое масло. Исследования показали, что диета, богатая полиненасыщенными жирами, снижает уровень холестерина даже больше, чем строгая нежирная диета. Более того, известно, что полиненасыщенные жиры снижают только ЛНП-холестерин («плохой»), а ЛВП («хороший») оставляют нетронутым.

Итак, мы по возможности отказываемся от жиров, заменяем одни («вредные») виды жира другими («полезными») и добавляем продукты, содержащие мононенасыщенные жиры, в качестве своеобразного «лекарства».

Еще одна рекомендация по организации антихолестеринового питания состоит в том, что организм нуждается в пектине – водорастворимой клетчатке, которая выводит холестерин из организма и делает это достаточно быстро и активно, не позволяя ему разрушать сосуды. В день рекомендуется съедать не менее 6 г этого вещества. Клетчатку в

изобилии содержат бобы и бобовые. Их активность в снижении уровня холестерина доказана проведенными американскими диетологами экспериментами: участники одного из них съедали 1 чашку вареных бобов в день, и холестерин у них понизился радикально – на 20 % всего за 3 недели. Бобы и бобовые хороши и тем, что надоедят нескоро, так как существует множество их разновидностей и способов приготовления.

Какие еще продукты богаты пектином, кроме бобовых? Пектин в изобилии содержится во фруктах, которые поэтому обладают способностью снижать холестерин. Особой активностью здесь отличается грейпфрут: содержащийся в нем пектин снижает холестерин в среднем на 8 % за 8 недель. Медики же утверждают, что снижение уровня холестерина на 1–2 % уже значительно снижает риск развития осложнений со стороны сердца и сосудов! Чтобы получить нужное количество пектина, следует съедать примерно 2,5 чашки долек грейпфрута в день.

И все же у грейпфрута достаточно специфический вкус, поэтому его не все едят, да и стоит он дорого, по сравнению, например, с яблоками, которые также являются богатым источником пектина. Содержит его в изобилии и морковь, поэтому людям с высоким холестерином рекомендуется съедать две морковки в день. Таким образом за достаточно обозримый период времени можно снизить уровень холестерина на 10–20 %. Репчатый лук и капуста брокколи также содержат разновидности пектина.

Овсяные отруби и толокно также богаты пектином и снижают уровень холестерина, как фрукты и бобовые. Шесть граммов водорастворимой клетчатки в день можно получить, если съедать полчашки каши из овсяных отрубей. Кстати, из них можно печь булочки, которые достаточно вкусны и полезны. Проводившееся в Калифорнии исследование показало, что у студентов-медиков, съедавших по две булочки из овсяных отрубей в день в течение 4 недель, общий уровень холестерина снизился на 5 %. Столь же эффективны в борьбе с холестерином кукурузные отруби: 1 ст. ложка кукурузных отрубей за один прием пищи, размоченная в супе или в томатном соке, через 12 недель снижает уровень холестерина на 20 %.

Диетологи не рекомендуют людям с высоким уровнем холестерина есть много мяса, поскольку в нем (особенно в красном мясе, в частности в говядине) содержатся вредные насыщенные жиры, стимулирующие рост холестерина. Однако организм не может полностью обходиться без белковой пищи (а мясо – источник белков), поэтому говядина может быть включена в рацион питания людей, стремящихся к снижению уровня

холестерина, при соблюдении некоторых условий:

1) она должна быть постная, и весь видимый жир с нее срезают;

2) количество мяса не должно превышать 200 г в день;

3) в рационе должно быть резко – не менее чем на 30 % – сокращено содержание жиров;

4) мясо должно сочетаться с большим количеством клетчатки.

При выполнении этих правил отказ от мяса в антихолестериновом рационе не обязателен.

Еще несколько слов о снижающих холестерин продуктах. Считается, что компоненты нежирного молока препятствуют образованию холестерина в печени. Диетологи утверждают: обезжиренное молоко укрепляет здоровье. В одном эксперименте по питанию пациенты выпивали в день 1 л обезжиренного молока, не сокращая при этом общего количества потребляемой пищи. В конце 12-й недели холестерин у участников эксперимента снизился примерно на 8 %.

Такими же свойствами снижать уровень вредных жиров в крови обладает сырой чеснок. Увы, сырой чеснок специфически пахнет. Этот запах уходит при термической обработке, но вместе с ним уходят также и полезные свойства чеснока, связанные со снижением уровня холестерина. Чтобы решить эту проблему, сейчас в пищевой промышленности производится жидкий чесночный экстракт, который обладает свойствами сырого чеснока и почти не имеет запаха. Когда больным с относительно высоким уровнем холестерина в крови давали 1 г жидкого чесночного экстракта в день, содержание холестерина у них упало в среднем на 44 единицы за 6 месяцев.

Известно, что яйца, особенно яичный желток, – это источник холестерина. Поэтому антихолестериновая диета рекомендует если не совсем отказаться от этого продукта, то снизить его потребление до 3 штук в неделю. Так как холестерин содержится только в желтках, белки можно есть без особых ограничений. Для приготовления выпечки 1 яйцо заменяют 2 белками. Омлет можно приготовить из 1 яйца и 2–4 белков.

...

В американской диетологии есть одна более чем парадоксальная идея, касающаяся использования яиц впищу… вкачестве фактора

снижения холестерина. Мы знаем, что холестерин поступает вместе с пищей и синтезируется самим организмом. Если есть много яиц, организм приспосабливается к высокому уровню потребления холестерина, сокращая его внутренний синтез и выводя излишек. В качестве примера приводится одно исследование: 50 больных с высоким уровнем холестерина съедали до 3 больших яиц ежедневно в те-чение6 недель. Холестерин снизился после этого более чем у 2/3 участников эксперимента. Так что есть и такая точка зрения, что при помощи яиц можно снизить уровень холестерина, уменьшая его «производство» в организме. Правда, пока она не имеет достаточной статистики, чтобы считаться полностью подтвержденной.

Чего еще стоит избегать при организации антихолестеринового питания? Есть исследования, которые связывают потребление кофе с повышением уровня холестерина. В США в рамках общенациональной программы по исследованию кровяного давления было осмотрено 9000 человек. Результаты таковы: уровень холестерина был значительно выше у тех, кто пил две и больше чашки кофе в день. Хотя при этом остается непонятным, какой именно ингредиент кофе вызывает этот эффект. Финские ученые сделали одно предположение по этому поводу: частично проблема связана с кипячением кофе. По их данным, напиток, приготовленный способом фильтрования, не повышает уровень холестерина.

Питание по гликемическому индексу

Многие люди, которым ставится диагноз «сахарный диабет», воспринимают необходимость придерживаться диеты как отказ от нормальной полноценной жизни.

До возникновения заболевания, как правило, никто не занимается подсчетом поглощаемых калорий, и, узнав, что отныне все придется взвешивать, измерять, рассчитывать, пациенты приходят в замешательство и испытывают серьезный дискомфорт.

Главное, необходимо четко уяснить, что диета при диабете – это рациональное, сбалансированное питание, позволяющее жить полноценной жизнью.

...

Самое важное – соблюдать регулярность в питании, поскольку только регулярный прием пищи позволяет контролировать уровень сахара в крови.

В целом ваша диета должна быть сбалансирована по продуктам, содержащим углеводы, белки и жиры. Необходимо исключить из питания сладости и очень жирные продукты и употреблять больше продуктов, содержащих волокна (злаки, фрукты, овощи). Желательно избегать употребления большого количества соли. Если доктор считает, что у вас избыточная масса тела, то необходимо уменьшать количество съедаемой пищи, но не стремиться быстро похудеть.

Умелая замена одних продуктов другими позволит сделать питание более разнообразным, не выходя за рамки суточной нормы углеводов в предписанной врачом диете. С целью четкого выполнения диетических рекомендаций в домашних условиях необходимо иметь весы для взвешивания употребляемых продуктов. Следует помнить, что не может быть стандартной диеты, единой для всех больных.

Основные цели, преследуемые диетотерапией при сахарном диабете:

поддержание уровня глюкозы в крови на должном уровне;

предотвращение развития ожирения или снижение избыточного веса;

предупреждение нарушения обмена жиров.

Основными правилами диетотерапии являются:

ограничение количества углеводов, в первую очередь легкоусвояемых;

уменьшение калорийности рациона, особенно при избыточной массе тела;

достаточная витаминизация пищи, соблюдение режима питания.

Учитывая различную степень тяжести заболеваний, разработано несколько вариантов диеты с различным содержанием углеводов – от 100 до 400 г. Надо обязательно принимать во внимание характер производственной деятельности, то есть энерготраты человека, особенности течения его болезни, а также переносимость организмом отдельных продуктов питания и диетических блюд. В необходимых случаях в диету вводят за счет общего количества углеводов сахарозаменители – ксилит, сорбит или фруктозу. Следует помнить, что, в отличие от ксилита и сорбита, фруктоза у некоторых больных может повышать уровень глюкозы в крови. В этом случае в десертные блюда и напитки для повышения их сладости допустимо добавление сахарина. Для больных сахарным диабетом пищевой промышленностью выпускаются различные кондитерские изделия с сахарозаменителями (ксилитом и сорбитом): печенье, вафли, конфеты, консервы фруктовые, варенье, джемы, пасты.

Надо стремиться к тому, чтобы ежедневно принимать пищу в одни и те же часы, 5–6 раз в сутки, не допуская переедания. Прежде всего при диабете *следует ограничивать* употребление продуктов, которые в избытке содержат легко усваиваемые и быстро всасывающиеся углеводы – сахар, конфеты, варенье, кондитерские изделия, а также изюм, виноград, инжир, – так как имеющаяся в них в больших количествах глюкоза, подобно сахарозе, быстро всасывается из кишечника в кровь, что приводит к резкому повышению уровня сахара в крови.

Без резкого ограничения можно есть овощи, углеводы которых всасываются в кишечнике гораздо медленнее, чем сахар: свежие огурцы, томаты, капусту цветную и белокочанную, салат, кабачки, тыкву, баклажаны.

Полезно включать в повседневный рацион питания петрушку, укроп, лук. Чаще нужно есть морковь и свеклу (с учетом суточной нормы углеводов). Замечу: продукты, выпускаемые для больных диабетом, например конфеты и другие кондитерские изделия, не противопоказаны и здоровым людям. Однако длительное

употребление этих продуктов вряд ли оправданно, так как организм здорового человека должен получать в достаточном количестве все необходимые пищевые вещества, в том числе и обыкновенный сахар, отсутствующий в продуктах, предназначенных для больных диабетом.

В рацион питания больных диабетом можно включать как ржаной, так и белый пшеничный хлеб. Если рекомендуется диета с содержанием, например, 300 г углеводов, то в этом случае примерно 130 г из них можно получить с хлебом, а остальное количество – с овощами и крупяными блюдами.

Отмечу, что в любом случае особенности питания при сахарном диабете не являются основанием для назначения отдельного от других членов семьи «хлебного» меню.

Во многих ситуациях невозможно провести четкую границу между рациональным и лечебным питанием. Поскольку при диабете питание играет важнейшую роль, от него напрямую зависит самочувствие человека, его можно назвать именно лечебным. Но это и профилактическое средство, предупреждающее обострение диабета, и вспомогательный метод лечения. Проблема в том, что этот столь важный элемент лечения и профилактики находится в прямой зависимости от усилий самого человека: насколько у него хватит терпения, ответственности, сил тщательно следить за своим питанием?

По количеству белков, жиров, углеводов и общей калорийности диета человека, страдающего диабетом, не отличается от питания здоровых людей. Среди основных особенностей питания при диабете можно назвать исключение (иногда резкое ограничение) легкоусвояемых углеводов (сахар, сладости), использование заменителей сахара, уменьшение калорийности при избыточной массе тела, ограничение употребления животных жиров, соблюдение режима питания: прием пищи 5–6 раз в день. Необходимо употребление достаточного количества продуктов растительного происхождения, особенно овощей и зелени, поскольку они содержат целлюлозу и волокна, необходимые для более замедленного всасывания глюкозы из кишечника. Кроме этого, нужна замена на 50–70 % жиров животного происхождения на растительные.

Замена без потерь

Для того чтобы разнообразить свое питание, нужно научиться выбирать продукты по содержанию в них углеводов и белков. Сделать это можно с помощью специальной таблицы (см. Приложение, табл. 1). Если человек принимает инсулин, главное – научиться заменять продукты по углеводам (потому что установлено, что белки и жиры не вызывают заметного повышения уровня сахара в крови диабетика). С одной стороны, они – основной источник энергии, с другой – при избыточном их потреблении возможен переход углеводов в жиры, а самое главное – их прием приводит к повышению уровня сахара в крови.

В нашей обыденной жизни мы выделяем из углеводов следующие соединения: глюкоза, сахароза (сахар свекловичный и тростниковый), лактоза (молочный сахар), фруктоза (сахар фруктовый, плодовый), крахмал, клетчатка (растительные пищевые волокна).

Свекловичный и тростниковый сахар, так называемый «чистый» сахар, из рациона больных сахарным диабетом чаще всего исключается, поскольку он очень легко усваивается организмом и способствует быстрому повышению уровня сахара в крови.

Что касается фруктозы, то по сравнению с глюкозой она всасывается медленнее. Кроме того, ферменты, участвующие в превращениях фруктозы, не требуют для проявления своей активности инсулина. Этим и объясняется лучшая переносимость фруктозы больными сахарным диабетом: в незначительном количестве (примерно 30 г) лечащий врач может разрешить ее употребление при условии хорошей переносимости и контроля уровня сахара в крови.

Но при использовании фруктозы, сорбита или ксилита в качестве заменителей сахара надо помнить, что они обладают такой же калорийностью, что и сахар, и ее необходимо учитывать при расчете суточной калорийности пищи, иначе вам грозит прибавка в весе, а это повлечет за собой повышение уровня сахара в крови.

Не все фрукты одинаково полезны

При замене продуктов надо иметь в виду следующее: углеводы, содержащиеся в фруктах, представляют собой простые сахара – глюкозу и фруктозу, они довольно быстро всасываются в кровь и могут приводить к повышению уровня сахара в крови.

Овощи и фрукты по содержанию в них углеводов делятся на

три группы.

Первую группу составляют сырые овощи, в 100 г которых содержится не более 5 г углеводов. К ним относятся: огурцы, помидоры, капуста белокочанная и цветная, кабачки, тыква, баклажаны, салат, щавель, шпинат, спаржа, редис, укроп, сельдерей (зелень), лук зеленый, листья цикория. Мало углеводов содержится и в грибах. Применительно к этим продуктам можно не заниматься расчетом их пищевой ценности с точки зрения лимита углеводов.

Овощи из *второй группы* содержат в 100 г свежей массы от 5 до 10 г углеводов. Это морковь, репчатый лук, редька, свекла, брюква, бобы, петрушка, сельдерей (корень), цитрусовые (апельсины, грейпфруты, мандарины), клубника, смородина черная и красная, брусника, малина, абрикосы, груши, айва, персики, дыня. Этих овощей и фруктов без учета в углеводной квоте разрешается съедать до 200 г в день.

Наконец, к *третьей группе,* с содержанием более 10 г углеводов в 100 г продукта, относятся: картофель, зеленый горошек, из фруктов – бананы, виноград, ананасы, сладкие сорта яблок, финики, инжир. Овощи и фрукты третьей группы необходимо обязательно учитывать по содержанию углеводов. Некоторые диетологи не рекомендуют при диабете есть финики, виноград, бананы из-за высокого содержания в них углеводов.

Картофель, содержащий до 20 % углеводов, разрешается включать в рацион питания в количестве 200–250 г в день с точным учетом количества углеводов.

Ежедневная норма углеводов, поступающих в организм с фруктами, не должна превышать 50 г (речь идет о 50 г углеводов, а не о 50 г фруктов). Эта рекомендация относится и к овощам. Наиболее полезны с точки зрения содержания витаминов морковь и капуста. Лучше всего есть их сырыми, в салатах. Что касается продуктов, подвергнутых кулинарной обработке, то в тушеных овощах сохраняется несколько большее количество витаминов, чем в вареных, поэтому им надо отдавать предпочтение.

В овощах, фруктах и ягодах содержится клетчатка, которая практически не переваривается и не усваивается организмом. В то же время она способствует тому, что углеводы, содержащиеся в этих продуктах, всасываются и усваиваются организмом более медленно, не вызывая резкого повышения уровня сахара в крови. Источник клетчатки, помимо овощей, – ржаной хлеб, содержащий пищевые волокна.

Молоко не возбраняется

Что касается молока и молочных продуктов, то без учета углеводов можно выпивать до 0,25 л молока. Каждые выпитые

сверх 0,25 л содержат 12 г учитываемых углеводов. Творог и сыр содержат небольшое количество углеводов, которое можно не учитывать.

При диабете можно употреблять ржаной хлеб. Белый хлеб или булочки разрешается есть в исключительных случаях, например больным с сопутствующими заболеваниями желудка. Крупяные и мучные изделия следует употреблять в точно рассчитанных количествах, и лишь при тщательном подсчете всех компонентов диеты больному диабетом разрешается есть печенье или пирожные без сахара, на заменителях.

Ответить конкретно на вопрос, какое количество углеводов можно включать в рацион человека, страдающего диабетом, должен врач-диетолог с учетом возраста, пола, роста, массы тела, энергозатрат. В принципе, общее количество углеводов при диабете может составлять 200–260 г в день. Для больных с избыточной массой тела это количество уменьшают до 120–170 г. Людям, имеющим недостаточную массу тела, а также выполняющим относительно тяжелую физическую работу, естественно, надо получать больше углеводов.

Верхняя граница дневной нормы не должна превышать 300–360 г. Для того чтобы было легче ориентироваться, скажем, что 10–12 г углеводов содержится в 25 г хлеба, 20 г крекера, 15 г риса, 100 г яблок, 130 г грейпфрута, 60 г мякоти банана, 130 г дыни, 80 г картофеля, 250 мл молока.

Мясо не заменишь

Белки необходимы для построения клеток и тканей организма, регуляции функций коры головного мозга, повышения тонуса центральной нервной системы. Важнейшие источники белков – мясо, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, хлеб, горох, картофель, фасоль, соя, рис. Обычно мясо заменяют рыбой из расчета 100 г мяса на 100–120 г рыбы или 100 г нежирного творога. При замене мяса творогом (если он жирный) или яйцом надо учитывать наличие жира в этих продуктах и в дни замены уменьшить в рационе количество жиров.

...

***Помните** : при сахарном диабете не рекомендуется заменять мясо молоком, так как соответствующее по содержанию белка количество молока будет иметь определенное количество жира, а главное –*

значительное количество легкоусвояемых углеводов.

Что касается жиров, то людям, страдающим сахарным диабетом, надо помнить, что, хотя их употребление и не приводит к повышению сахара крови, избыточное количество жиров – это путь к атеросклерозу и ожирению. Увлекаться жирами не стоит, но поскольку от них нельзя отказываться совершенно, а также для того, чтобы разнообразить питание, продукты, содержащие жир, также можно заменять: сливочное масло – сметаной или сливками, например. Растительные масла заменяются только растительными (подсолнечное – оливковым или кукурузным и т. д.). Надо помнить и о том, что многие продукты содержат скрытые жиры. К ним относятся колбасы (даже без видимого жира, типа «Докторской»), грецкие орехи, жареные фисташки, жирные бульонные кубики, семечки.

Как видите, никаких «драконовских» ограничений в диабетической диете нет, в сущности – это здоровое питание, необходимое, в общем-то, всем. К сожалению, очень немногие умеют грамотно составить свой рацион, учитывая свойства продуктов. Тем не менее именно правильное соотношение пищевых субстратов – гарантия эффективности диеты.

О морепродуктах

В связи с проблемой дефицита витаминов и микроэлементов в повседневном питании нельзя обойти вниманием вопрос о пользе морепродуктов. В настоящее время к продуктам моря проявляется повышенный интерес, тем более что богатства мирового океана еще слабо освоены, а морские животные и растения могли бы стать ценным источником минеральных веществ.

...

> ***Помните*** *: люди, питающиеся морепродуктами, болеют значительно реже, поскольку такая пища наиболее полно удовлетворяет потребность человека в минеральных веществах.*

Рыба с древнейших времен играет важную роль в питании человека и используется как в повседневном рационе, так и в диабетическом питании. В рыбе содержится 10–23 % белков и 0,2–30 % жиров. Рыбные белки по своему аминокислотному составу столь же полноценны, как и белки мяса и молочных продуктов, но превосходят их по содержанию такой незаменимой аминокислоты, как метионин.

В одних видах рыб (макрорус, мойва) белка 10–13 %, в других (горбуша, тунец) – до 21–23 %. В рыбе в несколько раз меньше соединительных тканей, чем в мясе животных, в силу чего происходит быстрое разваривание и приобретение нежной консистенции в процессе тепловой обработки. Рыба легко переваривается и усваивается пищеварительной системой человека – лучше, чем мясо. Так, в среднем рыба остается в желудке 2–3 часа, тогда как мясо теплокровных животных – 3–4 часа. Суточную потребность человека в животном белке с избытком обеспечат 250 г рыбного филе или 200–300 г вареной рыбы.

Как любой морепродукт, рыба содержит много минеральных веществ. В приморских районах, где основой питания является рыба, заболевания щитовидной железы, например эндемический зоб, встречаются крайне редко. При диетическом питании рекомендуются тощие и маложирные сорта рыб, особенно при

лечении ожирения. Пряно-соленую, маринованную и копченую рыбу при заболеваниях органов пищеварения исключают.

В рыбе несколько меньше экстрактивных веществ, чем в мясе теплокровных животных. Экстрактивные вещества придают мясу аромат и возбуждают деятельность пищеварительных желез, повышают аппетит. Избыток экстрактивных веществ, содержащихся в мясном бульоне, способствует развитию атеросклероза и неблагоприятно воздействует на функции печени и почек. Это говорит о большой ценности рыбы как диетического продукта. В лечебном питании чаще всего используют охлажденную и мороженую рыбу. Естественно, что наиболее полезна рыба свежая, в которой сохраняется наибольшее количество биологически активных веществ и витаминов. Икра рыб обладает большой питательной ценностью.

Таким образом, благотворное влияние океанической и морской рыбы на обмен веществ при атеросклерозе, гипертонической болезни связывается с содержащимися в рыбе солями йода, повышенным содержанием незаменимой аминокислоты – метионина и ненасыщенными жирными кислотами.

В морепродуктах (крабы, кальмары, креветки) содержится значительное количество минеральных веществ.

Исследования, проведенные в разных странах мира, показали, что включение в рацион питания блюд, приготовленных из мидий, трепангов, кальмаров, крабов, креветок и других беспозвоночных, оказывает терапевтическое действие при атеросклерозе, заболеваниях желез внутренней секреции. Постоянное употребление в пищу этих морепродуктов и витаминов группы В очень благоприятно сказывается на сохранении и поддержании потенции у мужчин.

…

Помните *: дары океана действуют на организм как успокаивающие средства. Замечено, что если на ужин приготовить один из этих продуктов, то глубокий и спокойный сон гарантирован.*

Замечательнейшим продуктом является морская капуста (ламинария). По высокому содержанию йода она занимает среди морепродуктов первое место. В ней много витаминов В и С.

Низкая калорийность морской капусты позволяет использовать ее *при ожирении* . Так, на 100 г продукта приходится: белков – 0,9 г, жиров – 0,2 г, калия – 970 мг, кальция – 40 мг, магния – 170 мг, фосфора – 55 мг, железа – 16 мг, калорийность – 5 ккал.

В связи с высоким содержанием йода морская капуста включается в рацион лечебного питания при атеросклерозе и ишемической болезни сердца, также она, наряду с другими морепродуктами, используется в питании больных, страдающих нарушениями функций щитовидной железы, когда показано применение препаратов йода. Кобальт и никель, содержащиеся в морской капусте, предотвращают нарушения в работе поджелудочной железы, способствуют секреции инсулина.

Научными исследованиями доказано, что население приморских стран, широко употребляющее в пищу рыбу и морепродукты, реже страдает от таких болезней цивилизации, как рак и сердечно-сосудистые заболевания. Так, например, коренные жители Гренландии, в пище которых 60 % составляют жиры морской фауны, раком заболевают крайне редко. То же можно сказать и о жителях Греции, в питании которых морепродукты играют важную роль, Ирландии, Японии и других прибрежных стран.

Принципы грамотного питания

Нормальную жизнедеятельность организма обеспечивает энергетически и биологически полноценная, сбалансированная по основным веществам пища. При этом ваше питание должно быть регламентировано в отношении общей калорийности, количества и качества продуктов, вы должны обязательно учитывать гликемический эффект потребляемых продуктов, соотношение основных пищевых веществ и равномерно распределять пищевую нагрузку в течение дня.

Таким образом, к основным принципам грамотного планирования питания при диабете относятся **выбор низкогликемических продуктов** и **рациональный режим питания** .

Очень важным элементом планирования рационального питания является правильный режим. Такой режим предусматривает три основных приема пищи (утренний, дневной, вечерний) с интервалами между ними в 4–6 часов.

Для профилактики резкого снижения сахара в крови в часы максимального действия сахароснижающего препарата рекомендуется вводить дополнительные перекусы. То есть на основные приемы пищи будет приходиться по 25 % (обед – 30 %), на дополнительные перекусы – 5–10 % калорий в суточном рационе.

...

Так как особенно ярко выраженным гликемическим эффектом обладают продукты, содержащие углеводы, при их выборе придерживайтесь следующих рекомендаций:

ограничьте употребление продуктов, которые быстро повышают сахар в крови, – моно– и дисахариды (пищевой сахар и кондитерские изделия на основе сахара, а также фруктовые соки и сладкие газированные напитки);

ограничьте употребление продуктов с низким содержанием

пищевых волокон (изделия из пшеничной муки мелкого помола, кексы, вафли, манную и пшеничную крупы);

шире включайте в рацион углеводные продукты с высоким содержанием пищевых волокон (овощи, фрукты, ягоды), из крупяных изделий отдавайте предпочтение «грубым сортам» (гречке, овсяным зернам).

Облегчить задачу правильного составления меню с учетом всех перечисленных рекомендаций вам поможет использование специальной таблицы по эквивалентной замене углеводных продуктов (см. Приложение).

Единицей равноценности служит определенное количество углеводов (10–12 г).

…

Внимание! *В основные приемы пищи не рекомендуется включать более 7 УЕ, а в перекусы – более 2 УЕ, так как значительную углеводную нагрузку трудно нивелировать даже самыми современными сахароснижающими препаратами и обоснованно высокая доза препарата может спровоцировать гипогликемию.*

Замена по углеводам производится с учетом не только хлебных единиц, но и гликемического индекса. Пользуясь таблицей ХЕ, можно производить замену углеводов, но система хлебных единиц учитывает только количество, а не их вид (качество). Степень повышения сахара после приема углеводов с одним и тем же содержанием ХЕ будет разной в зависимости от так называемого гликемического коэффициента (индекса).

Гликемический индекс – это уровень повышения сахара в крови в процентном отношении к подобному подъему после приема стандартной пищи. Гликемический индекс продукта будет тем выше, чем больше в нем содержание простых углеводов и меньше пищевых волокон (клетчатки).

Если принять за 100 % гликемический индекс белого хлеба, можно выделить продукты с высоким, средним и низким гликемическим индексом.

Чем больше клетчатки в продукте, тем гликемический индекс ниже. Пища с низким гликемическим индексом медленно и более продолжительно повышает уровень глюкозы в крови по сравнению с пищей с высоким гликемическим индексом.

К продуктам, *не рассчитывающимся* по хлебным единицам, относятся: артишоки, морковь, фенхель, стручки фасоли, капуста, свекла, лук, сельдерей, грибы, тыква, помидоры, огурцы, редис, зелень, брокколи, оливы, редька, цветная капуста, кольраби, хаса, шпинат.

Продукты, содержащие углеводы, которые *нужно подсчитывать:*

зерновые: хлеб, хлебобулочные изделия, крахмал, крупы, макаронные изделия;

овощи: картофель, картофельные изделия (картофельное пюре, жареный и вареный картофель, чипсы и т. п.), кукуруза;

молоко и жирные молочные продукты: йогурты, кефир, простокваша, ряженка, сливки;

продукты, содержащие чистый сахар: сахар, сахарный песок, мед, сладости;

фрукты, ягоды.

Продукты, очень быстро повышающие сахар крови *(используются при гипогликемии):*

сахар в различных формах;

напитки, содержащие сахар (чай с сахаром, кока-кола, лимонад, соки).

Продукты, быстро повышающие сахар крови:

продукты из пшеничной муки, без примеси белка и жира (булки, сухари, кукурузные хлопья, тосты).

Продукты, умеренно повышающие сахар крови, – комбинированные продукты (углеводы, белки, жиры):

картофель, овощи, мясо с соусом, десерт (типа пудинга);

бутерброд с сыром, пастрамой или творогом;

макароны с соусом или сыром, рис или гречка с маслом.

Продукты, медленно повышающие сахар крови, – продукты, богатые клетчаткой и/или жиром:

хлеб грубого помола с маслом, хумусом или с авокадо;

салат из картофеля с туной или салат из кукурузы с туной или яйцом;

мюсли.

Следует также иметь в виду, что на гликемический индекс продукта влияют не только количество и качество углеводов.

Скорость повышения уровня сахара крови зависит:

от «физической» формы продукта: например, мелкий помол зерна определяет более быстрое повышение сахара крови, чем целый зерновой продукт; такая же разница имеется при сравнении фруктового сока или пюре и «целого» фрукта;

на гликемический эффект пищи влияет способ кулинарной обработки: гликемический индекс отварного картофеля выше, чем жареного;

колебания сахара в крови зависят от временного интервала приема пищи (чем медленнее осуществляется прием пищи, тем ниже скорость гликемического эффекта);

замороженные десерты имеют более низкий гликемиче-ский индекс, чем те же фрукты в обычном виде;

белки и жиры снижают гликемический индекс углеводных продуктов, поэтому питание пациента с сахарным диабетом обязательно должно быть «смешанным».

Очень важен правильный выбор продуктов для «выхода» из состояния *гипогликемии.* В случае регистрации низкого содержания сахара в крови необходимо немедленно принять какие-либо легкоусвояемые углеводы, например фруктовые соки или теплый чай с тремя кусочками сахара. По качеству углеводов они являются простыми сахарами и легко усваиваются, что обусловливает быстрое повышение сахара в крови. Гипогликемия может развиться из-за интенсивных химических нагрузок, поэтому для предупреждения резкого снижения сахара в крови рекомендуется не только контролировать гликемию перед и в ходе занятий спортом, но и обязательно обратить внимание на содержание сахара в крови в день интенсивных физических нагрузок в вечерние и ночные часы. При регистрации низких показателей необходим дополнительный прием углеводных продуктов в количестве 1–2 УЕ.

Планирование питания имеет свои особенности и при состоянии острой декомпенсации обменных процессов, обусловленной высоким содержанием сахара в крови. Если у пациента на фоне гипергликемии определяется положительная реакция мочи на ацетон (продукта нарушения липидного обмена), необходимо снизить (кратковременно) содержание жиров в пищевом рационе и увеличить количество углеводов.

Как питаться в пожилом возрасте

По современной классификации Всемирной организации здравоохранения, люди 50–60 лет – зрелые, от 61 года до 74 лет – пожилые, от 75 лет до 90 лет – старые, старше 90 лет – долгожители. Вряд ли возможно разработать единую для всех этих возрастных групп диету, которая предупреждала бы нередкое в старости развитие различных болезней, обеспечивала бы здоровье и творческое долголетие. Чем старше человек, тем более индивидуального подхода требует его питание. Поэтому предлагаем вам, уважаемые читатели, для начала познакомиться с основными рекомендациями, касающимися сбалансированного питания пожилых и старых людей. А исходить мы станем из принципов геродиететики, то есть науки о питании людей старше 60 лет.

Геронтологи считают, что при удовлетворительном самочувствии какой-либо специальной диеты пожилым людям не требуется и они могут придерживаться привычного питания. Вместе с тем некоторая коррекция неизбежна, поскольку организм человека изнашивается и начинает давать сбои.

Известно, что в пожилом, а тем более старческом, возрасте менее активно протекает обмен веществ, замедляются окислительно-восстановительные реакции в тканях, пищевые вещества хуже усваиваются и менее интенсивно расщепляются до конечных продуктов обмена. Кроме того, у пожилых обычно снижена двигательная активность, а значит, уменьшаются и их энергетические затраты. Следовательно, энергетическую ценность рациона необходимо снижать, иначе человек будет полнеть. А в пожилом возрасте это особенно опасно, так как с увеличением массы тела увеличивается и риск возникновения таких заболеваний, как сахарный диабет, ожирение, атеросклероз, болезни суставов.

Познакомьтесь с табл. 6, в которой приведены сведения о том, какой должна быть калорийность рациона пожилых людей в зависимости от возраста.

Таблица 6

Рекомендуемое потребление энергии, белков, жиров и углеводов для лиц пожилого возраста (в день)

Возрастные группы	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
		всего	в том числе животные		
Мужчины					
60–74 года	2300	69	38	77	333
75 лет и старше	2000	60	33	67	290
Женщины					
60–74 года	2100	63	35	70	305
75 лет и старше	1900	57	31	63	275

Снижать калорийность рациона надо главным образом за счет исключения сладостей, кондитерских изделий и мучных блюд. Кроме того, с годами приучайтесь меньше есть. Это важно потому, что наполненный желудок давит на диафрагму, ограничивает и затрудняет ее подвижность, что, в свою очередь, может осложнять дыхание, вызвать боль в сердце. Уменьшать объем порций старайтесь постепенно, поскольку резкая ломка сложившегося стереотипа питания чревата в пожилом возрасте снижением защитных сил организма, ухудшением настроения, психологическим дискомфортом.

Пользуясь табл. 7, можно рассчитать, сколько и каких продуктов потребуется вам для сбалансированного питания в течение дня.

Усредненный суточный продуктовый набор для пожилых людей

Таблица 7

Продукты	Количество, г
Горошек зеленый	30
Капуста	200
Картофель	150
Кисло-молочные продукты	250
Лук репчатый, чеснок	50
Макаронные изделия, крупы	50
Масло растительное	20
Масло сливочное	20
Мед или варенье	30
Морковь	100
Мясо говяжье, колбасы	60
Рыба, рыбопродукты	50
Свекла	100
Сметана	20
Творог	50
Хлеб пшеничный	75
Хлеб ржаной	150
Яблоки (или другие фрукты)	500
Яйцо	1–2 шт. в неделю

Но, сокращая объем пищи, следите за тем, чтобы ваш рацион был по возможности разнообразным. Не следует увлекаться каким-либо одним продуктом. Некоторые пожилые люди, например, стараются больше включать в рацион растительного масла с целью профилактики и лечения атеросклероза.

Растительные масла – подсолнечное, кукурузное, оливковое, арахисовое и другие – действительно обладают антисклеротическим действием. Объясняется это тем, что в них содержится большое количество полиненасыщенных жирных кислот, которые и нормализуют липидный (жировой) обмен. Эти кислоты снижают уровень липидов крови, способствуют выведению холестерина из организма, препятствуют его

проникновению в сосудистую стенку и образованию в ней холестериновых отложений.

Однако, как выяснили специалисты, чрезмерное потребление растительных масел так же нежелательно, как и недостаточное их потребление. А обусловлено это тем, что, поступая с пищей в избыточном количестве, полиненасыщенные жирные кислоты участвуют в образовании соединений, активизирующих процессы старения. Вот почему в суточном рационе пожилого человека растительного масла должно быть 25–30 г, не более. Старайтесь для салатов покупать нерафинированное масло, поскольку в нем содержится важное антихолестериновое соединение – лецитин, которого нет в очищенном масле.

Нет нужды и полностью отказываться от каких-либо продуктов, если этого не требует диета, назначенная врачом по поводу того или иного заболевания. Некоторое время, например, считалось, что пожилым людям нельзя есть яйца, поскольку они богаты холестерином. Но исследования показали, что в яйцах много и веществ, нормализующих липидный, в том числе холестериновый, обмен. Поэтому исключать яйца из рациона не следует. В неделю можно съедать 1–2 яйца.

В кишечнике пожилых людей, как правило, начинают преобладать гнилостные бактерии. В результате их жизнедеятельности нарушается синтез некоторых витаминов в организме, ухудшается детоксикационная (обезвреживающая) функция микрофлоры, уменьшается выведение холестерина, в значительных количествах образуются вторичные жирные кислоты, которые могут обладать и канцерогенными свойствами.

Нормализовать кишечную микрофлору помогает растительно-молочная пища, включающая бобовые, крупы, овощи, фрукты, молочно-кислые продукты. Что же касается молока, то тут нет единого мнения.

Многие зарубежные диетологи считают, что молоко полезно детям до трехлетнего возраста, а вот взрослому человеку – нет, поскольку после 30 лет молочный сахар (лактоза) в организме не расщепляется. В то же время существует точка зрения, что молоко незаменимо для людей старше 50 лет как источник кальция (но пить его нужно постоянно, тогда желудок будет реагировать нормально).

Видимо, истина находится, как обычно, где-то посередине. В настоящее время точно установлено, что выработка фермента, отвечающего за расщепление молока, с возрастом уменьшается, но процесс этот индивидуален. А потому прислушивайтесь внимательно к своему организму, тогда любая съеденная с удовольствием пища принесет вам только пользу.

К слову, врачи-диетологи утверждают, что молоко – не напиток, а полноценная пища, и не советуют им утолять жажду и запивать еду, чтобы не нарушить нормальное выделение желудочного сока. Пить молоко желательно натощак, небольшими глотками. Когда молоко пьют быстро и в большом количестве, оно свертывается в большие хлопья и труднее переваривается. Удачным считается сочетание молока с хлебом.

Мясо в рационе желательно ограничивать, периодически заменяя его рыбой. Это тем более полезно, что в рыбе содержатся в большом количестве кислоты, понижающие свертываемость крови. Что касается вегетарианства, то лучше не рисковать. При длительном вегетарианском питании у пожилых людей отмечается снижение иммунитета, анемия, повышенная утомляемость, слабость, головные боли, сухость кожи, выпадение волос, снижение сперматогенеза и половой активности у мужчин.

Недостаток клетчатки в повседневном питании приводит к нарушению пищеварения. Зернобобовые культуры являются основным источником растительного белка и углеводов, клетчатки, а также витаминов группы В. Будьте осторожны в пожилом возрасте с диетами, запрещающими хлеб, каши, картофель. Недостаток в организме витаминов В1, В2, В6 ведет к нарушению функции центральной нервной системы (раздражительность, слабость, снижение памяти, угнетенное состояние, утомляемость), проблемам с кожей (сухость, шелушение), выпадению волос. Поэтому хлеб (особенно из муки грубого помола), крупы, картофель должны быть на вашем столе несколько раз в день.

Овощей и фруктов необходимо употреблять не менее 400–500 г в день, предпочтительно свежих и выращенных в месте проживания. Полезны вареные и тушеные, а также замороженные овощи, фрукты и ягоды.

В ежедневном меню пожилого человека непременно должны быть лук и чеснок. В этих овощах обнаружены компоненты с мощным гипохолестериновым и гиполипидемическим действием, а также вещества, тормозящие развитие опухолей. Последнее свойство, кстати, присуще и каротиноидам, которых много в овощах, имеющих желтую и оранжевую окраску, например в моркови.

Поваренная соль снижает активность ферментов (липаз), способствующих перевариванию жиров, и усиливает проницаемость сосудистой стенки. Поэтому потребление ее должно быть ограничено до 5 г в сутки. Чтобы употреблять меньше соли, используйте приправы из трав (укроп, петрушка, тмин, зеленый лук, чеснок, мята и др.). Они придают блюдам

аромат и своеобразный вкус, к тому же облегчая пищеварение.

Геродиетологи считают также, что в питании пожилого человека важная роль принадлежит пищевым веществам, обладающим геропротекторными (задерживающими старение) свойствами. Из них наиболее изучены антиоксиданты. Это аминокислоты (метионин, цистин, глутаминовая кислота), витамины (аскорбиновая, никотиновая кислоты, витамины группы В, витамины А, Е, К, провитамин А – каротин), минеральные вещества (магний, цинк, медь, железо).

К этой группе относятся и содержащиеся в растительных продуктах биофлавоноиды, растительные стероиды, бетанидин (красящее вещество свеклы). Таких веществ много в крапиве, свекле, надземной части пряно-ароматических растений – эстрагоне, розмарине, шалфее, кинзе и других. Антиоксидантами богаты яблоки, виноград, чай, молочно-кислые и другие продукты. Нелишне знать, что в настоящее время антиоксиданты рассматриваются специалистами и в качестве веществ, предупреждающих отрицательные последствия стрессов.

Советы от геродиетолога

В повседневной жизни многим пожилым людям затруднительно скрупулезно подсчитывать калории перед каждым приемом пищи. Но если человек не нуждается в специальной диете, этого может и не потребоваться. Главное, нужно осознать, что в пожилом возрасте придется пересмотреть некоторые свои привычки в питании. А чтобы предупредить преждевременное старение организма, задержать, а то и вовсе избежать развития тех или иных заболеваний, при составлении своего рациона питания геродиетологи рекомендуют придерживаться следующих правил.

Мясо и рыбу, чтобы сохранить их биологическую ценность, лучше отваривать и есть с гарнирами из овощей. Потребность в животных белках для пожилого человека могут возместить: 50 г творога в день, столько же рыбы или 60 г мяса нежирных сортов (вес рыбы и мяса приводится в сыром виде).

Первые блюда на мясном и рыбном бульоне готовьте не чаще 2–3 раз в неделю, поскольку в бульонах содержатся экстрактивные вещества, способствующие развитию подагры. В остальные дни супы должны быть вегетарианскими.

Старайтесь по возможности включать в меню блюда из морепродуктов – кальмаров, морской капусты, креветок, пасты криля. Эти продукты особенно полезны лицам после 70 лет, поскольку обладают противосклеротическим действием.

Ограничивайте количество животных жиров и продуктов, содержащих насыщенные жиры (шпик, корейка, ветчина) и холестерин (почки, мозги, вымя).

Сахара употребляйте не более 30 г в день (4 ч. ложки), а лучше заменяйте его медом (не более 60 г) – при безусловном исключении тортов, пирожных, конфет.

Сократите употребление соли.

Хлеб ешьте лучше ржаной, вчерашней выпечки или отрубной (не более 200 г в день).

Если нет противопоказаний, расширьте свой рацион за счет блюд из различных круп, фасоли, зеленого горошка, моркови.

На вашем столе обязательно должны быть репчатый и зеленый лук, чеснок, свежая зелень и овощи (не менее 500 г в день), которые зимой являются основными поставщиками витамина С.

Ешьте больше фруктов.

Включайте в рацион не более 20–30 г сливочного масла, столько же нерафинированного растительного масла.

Принимайте пищу 4–5 раз в день и понемногу.

Ужинайте не позднее чем за 2–3 часа до сна, а перед сном можно выпить стакан кефира или простокваши, съесть яблоко или морковь.

Витамины для пожилых

Витамины сегодня принимают и стар, и млад, но витаминотерапия для пожилых имеет свои особенности. У пожилых людей снижены процессы всасывания витаминов, при изменении состава микрофлоры страдает и ее способность синтезировать витамины. Полноценный режим питания, который рекомендуется людям в пожилом возрасте, обогащенный зерновыми культурами и фруктами в свежем виде, обычно позволяет обогатить рацион витаминами.

Но даже в летний и осенний сезоны, когда в рационе наблюдается обилие овощей и зелени, фруктов и ягод, пожилым людям необходимо дополнительно принимать витаминные препараты.

Ведь даже небольшой дефицит какого-либо витамина может иметь серьезные последствия для здоровья. Например, пожилые люди очень чутко реагируют на недостаток аскорбиновой кислоты (витамин С): появляется слабость, сонливость, головокружение, раздражительность, предрасположенность к простудным заболеваниям.

А когда пожилая дама жалуется: «У меня, наверное, склероз, я все забываю», – это вовсе не обязательно обусловлено склеротическими изменениями, а, возможно, причина в нехватке витамина В1. Ведь многие люди в возрасте вынуждены пользоваться зубными протезами, из-за чего испытывают трудности с пережевыванием салатов из сырых овощей, предпочитая овощные пюре. Из-за чувствительного желудка или не совсем здоровой печени пренебрегают черным хлебом. И в результате пища обедняется тиамином (витамин В1).

Такая неприятная деталь внешности, как веерообразные морщины над верхней губой, зачастую свидетельствует о недостатке витамина В2 (рибофлавина). Нехватка витамина В3 (витамин РР) может вызвать симптомы, похожие на неврастению. При дефиците витамина В6 быстрее развивается атеросклероз. Витамин В12 повышает стойкость к кислородному голоданию и способствует снижению уровня холестерина в крови.

Источником большинства витаминов группы В (кроме витамина В12) служат крупы, хлеб грубого помола, отруби, семечки, орехи, бобовые. Витамин В12 содержится в продуктах животного происхождения – в печени, мясе, рыбе, яичном желтке, морепродуктах.

Витамин Е играет существенную роль в процессах образования новых и в продлении жизни старых клеток в

организме человека, способствует усвоению витаминов А и D. Научно доказано, что витамин Е замедляет старение. А еще этот витамин предотвращает появление на коже пигментных пятен, так огорчающих многих пожилых женщин.

В ежедневный рацион старшего поколения также должно входить достаточное количество продуктов, богатых микроэлементами: кальцием, магнием, медью, хромом, цинком, йодом.

Кальций необходим для нормального состояния костей. Особенно нуждаются в нем женщины, поскольку они в 5 раз чаще мужчин страдают остеопорозом. Источником кальция являются молочные продукты. Больше всего кальция содержат сыры, но пожилым людям рекомендуется творог и кисло-молочные продукты, потому что сыр плохо переваривается. Много кальция содержится в сухом молоке, поэтому его можно добавлять в тесто, фарш, котлеты.

Благодаря магнию пожилые люди меньше страдают от склероза и легче переносят стрессы. Много магния в гречневой крупе, овсянке, пшене, горохе, фасоли.

Селен незаменим в профилактике онкологических заболеваний. Источником селена являются морепродукты (особенно сельдь, крабы, омары), яичный желток, субпродукты, ячмень (перловая, ячневая крупы), дрожжи, пшеничные отруби. Препятствуют усвоению селена простые углеводы (сладкие и мучные продукты).

Цинк участвует в процессах костеобразования, влияет на состояние кожи, делает нас более устойчивыми к стрессам, простудным заболеваниям. В этом микроэлементе больше нуждаются мужчины, так как в пожилом возрасте цинк предупреждает развитие простатита и рака предстательной железы. К богатым и доступным источникам цинка относятся сельдь, макрель, овсяные хлопья, грибы, хлеб из муки грубого помола, чеснок.

Витамины в чистом виде, как правило, выпускаются в лечебных дозах и применяются только по назначению врача при различных заболеваниях. Для профилактики целесообразно приобрести в аптеке витаминный комплекс, лучше с микроэлементами.

Часто пожилые люди и их родственники теряются в догадках, что же предпочесть: импортные витамины или отечественные, что подешевле?

Наши медики считают, что российские препараты ничуть не хуже иностранных. В то же время западные производители настойчиво утверждают обратное. Однако какие-либо серьезные

научные обоснования, подтверждающие правоту той или иной стороны, неизвестны. А потому – выбор за вами.

Из отечественных препаратов для людей старческого и пожилого возраста неплохо себя зарекомендовали «Декамевит», «Ундевит» и витаминно-минеральные комплексы «Комплевит» и «Квадевит». Принимать их следует курсами, согласно инструкции.

Многие пожилые люди таблетированным витаминам предпочитают приготовленные своими руками витаминные сборы из лекарственных растений. Фитосборы имеют ряд преимуществ перед синтетическими препаратами: они малотоксичны, оказывают мягкое действие, могут длительно применяться без существенных побочных эффектов, не вызывая аллергических реакций.

Правильное приготовление витаминных сборов в значительной степени определяет успех лечения. Чаи, настои и отвары готовят в фаянсовой, фарфоровой или эмалированной посуде. Измельченное растительное сырье заливают кипятком, обычно из расчета 1–2 ст. ложки на 1 стакан кипятка (точнее, на 1 весовую часть сырья берут 10 или 20 частей воды, то есть соблюдается соотношение 1: 10 или 1: 20, реже соотношение сырья и воды составляет 1: 30 или 1: 40).

Затем, если готовят *настой* , посуду закрывают и помещают ее в кастрюлю с кипящей водой. Выдерживают 15 минут, периодически помешивая, в этой водяной бане, затем оставляют для медленного охлаждения на 45 минут, после чего процеживают – и настой готов.

Для получения *отвара* измельченное растительное сырье опускают в кипящую воду и кипятят его на слабом огне 15–30 минут (или выдерживают на водяной бане 30 минут при частом помешивании), затем настаивают 30–60 минут и процеживают. Можно применять и такой способ: измельченные части лекарственного растения заливают кипяченой водой комнатной температуры и настаивают 5–7 часов, после чего кипятят 10–15 минут или выдерживают на водяной бане 30 минут.

Уверены, что приготовить витаминные сборы с плодами шиповника для вас, уважаемые читатели, не составит особого труда, поскольку в них входят хорошо знакомые нам лекарственные травы, плоды и ягоды.

Витаминные сборы с плодами шиповника

Сбор № 1: *шиповник (плоды) – 3 части, крапива (листья) – 2 части, черная смородина (плоды) – 1 часть.*

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка. Настоять (лучше в термосе) в течение 1 часа, процедить через марлю. Пить по *1 / 2* стакана 3–4 раза в день, можно добавить

сахар.

Сбор № 2: *шиповник (плоды) – 3 части, крапива (листья) – 3 части, брусника (ягоды) – 1 часть.*

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и кипятить на медленном огне в течение 10 минут, затем настаивать в течение 4 часов (укутав или в термосе), после чего процедить через марлю. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Сбор № 3: *шиповник (плоды) – 3 части, крапива (листья) – 3 части, морковь – 3 части, черная смородина (плоды) – 1 часть.*

Одну столовую ложку измельченной смеси залить 0,5 л кипятка и кипятить на слабом огне в течение 10 минут, настоять 4 часа в плотно закрытой посуде и процедить через марлю. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Сбор № 4: *шиповник (плоды) – 3 части, крапива (листья) – 3 части, брусника (плоды) – 2 части.*

Четыре чайные ложки хорошо смешанного и измельченного сырья залить 1 стаканом крутого кипятка и настоять (лучше в термосе) 3–4 часа, затем процедить через марлю (в отличие от сбора № 2 в данном случае получаем настой, а не отвар). Пить по 1 стакану 2–3 раза в день.

Сбор № 5: *шиповник (плоды), смородина (листья), малина (листья), брусника (листья) – все в равных пропорциях.*

Две столовые ложки сбора залить 1 стаканом кипятка и кипятить на медленном огне в течение 10 минут, затем настоять 1–2 часа в плотно закрытой посуде и процедить через марлю. Пить по *1 / 2* стакана 2–3 раза в день.

Если же вы никак не можете решить, нужны вам витаминно-минеральные добавки или нет, то лучше проконсультироваться с доктором. Кроме этого, разработано множество тестов, при помощи которых можно самостоятельно определить, каких именно витаминов или минералов недостает вашему организму.

Предлагаем вашему вниманию быстрый тест для раннего обнаружения дефицита витамина B2 (пиридоксина).

Вытяните руку ладонью вверх, затем попытайтесь согнуть два концевых сустава на четырех пальцах таким образом, чтобы кончики пальцев коснулись ладони. Обратите внимание на то, чтобы ваша ладонь не согнулась при этом произвольно в кулак – нужно сгибать только два сустава. Проделайте это также другой рукой. Если это удается вам с трудом, если суставы плохо гнутся и у вас не получается коснуться кончиками пальцев ладони, то вполне вероятен дефицит пиридоксина.

Своеобразным индикатором, позволяющим судить о недостатке витаминов группы B в организме, некоторые специалисты по питанию считают мочу. Поскольку эти витамины

являются водорастворимыми, они постоянно выводятся из организма вместе с мочой. Следовательно, по внешнему виду мочи (если она очень светлая) можно судить о том, что есть определенный дефицит витаминов группы В.

Секреты долгожителей

Кто не мечтает прожить до 100 лет? И родители наши, и деды, и прадеды об этом думали. Долголетие – одно из исконных людских стремлений. Отсюда и мифы о чудесах долгожительства, и вечные поиски эликсира молодости. К сожалению, ни один из многочисленных рецептов, выдаваемых как древними алхимиками, так и современными врачами, желаемого результата пока не принес – случаи долгожительства остаются лишь случаями.

Тогда почему в некоторых местностях и странах люди традиционно живут дольше? Так, по информации западных СМИ, самая высокая средняя продолжительность жизни в Европе (более 79 лет) отмечается в Швейцарии. За ней следуют Швеция, Италия и Франция. И это при том, что Италия считается одной из самых курящих стран Европы.

В западном полушарии самый большой процент долгожителей фиксируется на Кубе, где средняя продолжительность жизни достигает 76 лет. И это несмотря на то, что страна переживает не самые легкие времена. По мнению кубинских исследователей, прожить долгую жизнь помогают кофе, сигары и здоровый интерес к сексу. Большинство долгожителей Кубы придерживаются именно этих правил. Рацион питания долгожителей включает в себя рыбу, яйца, молоко, белое мясо, овощи. Солью и специями кубинцы не злоупотребляют.

А дольше всех в мире живут японцы. Так, по данным Всемирной организации здравоохранения, средняя продолжительность жизни жителя Японии – 82 года: мужчин – до 79 лет, а женщин – до 86 лет. Причина долгожительства японцев связана с образом их жизни, а также с питанием. Основные блюда традиционной японской кухни – это рыба и морепродукты. Их в рационе японцев не менее 200 г в день. А жители Окинавы считают, что продляют лета черный сахар, добавляемый также в знаменитую местную картофельную водку, черные сорта свинины, которая варится целиком, крупными кусками, и рыба тунец.

Все японцы-долгожители состоят на особом учете в муниципалитетах. Их рассматривают здесь как живых носителей достояния нации, ее здоровья и богатства. В сентябре, в День почитания старости главы местных администраций в городах, поселках, деревнях самолично обходят дома тех, кому за 100 или около этого. Приходят с подарками, интересуются здоровьем, предлагают помощь.

Кто самый старый человек на Земле?

Одним из самых старых жителей нашей планеты является Григорий Нестор, который недавно отпраздновал свой 116-й день рождения. Долгожитель родился и живет на западе Украины. Власти страны отметили событие, официально признав Нестора старейшим жителем Украины. Они располагают документами, подтверждающими, что старожил родился 15 марта 1891 года, и намерены попытаться внести его имя в международные книги рекордов.

Нестор, переживший годы жестоких диктатур, войн и ужасающей нищеты, всю жизнь проработал в сельском хозяйстве и ушел на пенсию в возрасте 100 лет. Говорит, что питался в основном картошкой, молоком и сыром, иногда позволяя себе стопочку водки. Григорий убежден, что своим долголетием и до сих пор сохранившейся пышной шевелюре он обязан и тому, что всю жизнь прожил холостым.

Что касается России, то по средней продолжительности жизни мужчин (59,1 года) наша страна занимает 134-е место в мире, а по средней продолжительности жизни женщин (72,5 года) находится на 100-м месте. Правда, в последнее время статистика фиксирует интересную тенденцию: в России все большее число людей достигают пожилого (60 лет и старше) возраста и переходят в разряд долгожителей – тех, кому за 90. Какие же продукты предпочтительно включать в свой рацион, чтобы прожить долго и в добром здравии?

При обследовании образа жизни долгожителей в различных регионах планеты было выявлено много общего, особенно в питании: суточный рацион пожилых и старых людей содержит

около 50 г белка, 30 г жира, 300 г углеводов, что составляет около 1700 ккал в сутки. Долгожители потребляют очень мало сахара и сладостей, бульонов и первых блюд на бульонах. Зато много свежей и сушеной зелени, лука, чеснока, красного перца, овощей и фруктов, орехов, большое количество блюд из фасоли, кукурузы и других зернобобовых. Жиры преимущественно растительные. Мясо – отварная тощая козлятина, баранина, говядина, птица. Жажду чаще утоляют водой, пахтой, простоквашей, другими кисломолочными продуктами. Также рацион долгожителей отличается высоким содержанием витамина Е и других антиоксидантов (витаминов С, Р, РР, серосодержащих аминокислот, селена).

Питание и красота

В жизни каждого человека наступает момент, когда хочется блеснуть – стройной фигурой, свежим лицом, блестящими волосами. И практически всех составляющих этого великолепия можно добиться, правильно питаясь. Конечно, единого рецепта на все времена не существует, ведь мы живем в разных условиях, обладаем разными «исходными данными», да и материальными возможностями. Однако существуют универсальные правила здорового питания. Если выстраивать свое питание согласно этим постулатам, то легко можно составить индивидуальный план приведения в полную боевую готовность своего внешнего вида. В этой главе мы поговорим о том, на какие продукты следует налегать, чтобы ваша кожа сияла, волосы были, как шелк, ногти – твердыми и длинными, чтобы ваш стан был гибким, как лоза, и вообще, что надо включать в свой рацион, чтобы стать неотразимым для противоположного пола.

Живые бактерии для кожи

Недосыпание, холод, недостаток солнца, сухой воздух в помещениях, «быстрая еда» и алкоголь делают нашу кожу пересушенной, раздраженной, преимущественно серого оттенка. Между тем наша промышленность выпускает продукты, которые в состоянии оздоровить кожу.

Обязательно включайте в свой ежедневный рацион продукты с бифидофлорой. Полезные бактерии очищают кишечник, улучшают его работу, а это очень важно для кожи, ведь она, как зеркало, отражает состояние нашей пищеварительной системы. Проблемы в этой сфере неизбежно приведут к появлению пятнышек, прыщиков и покраснений.

Этого можно избежать, если каждый день пить напитки, содержащие живые бифидобактерии. Это может быть бифидокефир, бифидок, бифидолайф или любые их разновидности, обогащенные бифидофлорой. Здесь каждый решает сам – все зависит от вкусовых пристрастий и финансовых возможностей.

Перед покупкой нужно непременно обратить внимание на дату изготовления и срок годности бифидопродукта. Лучше выбирать самое свежее, ведь живые бактерии гибнут достаточно быстро.

Коктейль красоты

Чтобы придать лицу свежий вид, попробуйте антистрессовый «Коктейль красоты», который включает в себя незаменимые аминокислоты и витамин С.

Возьмите 1 стакан обезжиренного молока (аминокислоты), добавить 1 ст. ложку порошковых пивных дрожжей (комплекс витаминов В), 1/2 ст. ложки меда (микроэлементы и сахара), 100 г любых свежих фруктов или ягод (витамин С) и взбейте в миксере. Приятного аппетита!

Кефирная диета для улучшения внешнего вида

Чтобы ваша кожа излучала здоровье и выглядела ухоженной, остерегайтесь избыточного потребления сладостей и сахара. Вместо этого лучше съесть немного меда или сладких фруктов. Вот примерное меню для тех, кто хочет выглядеть намного лучше.

Завтрак. Сыр, 1/2 стакана фруктового сока, кусочек поджаренного или подсушенного хлеба, 1 чашка чая.

Второй завтрак. Салат из овощей, 1 яйцо, 1 кусок хлеба, 1 стакан кефира.

Обед. Салат из овощей с растительным маслом, любое мясное блюдо с гарниром.

Полдник. Фрукты.

Ужин. Один кусочек хлеба, небольшая порция рыбы, овощи.

Перед сном. Один стакан теплого молока.

Можно попробовать и такой, несколько видоизмененный вариант.

Завтрак. Свежие ягоды, сыр, 1 кусочек поджаренного хлеба, 1 чашка кофе с молоком.

Второй завтрак. Салат, ломтик нежирной ветчины, 1 стакан чая.

Обед. Куриный суп, салат с растительным маслом, 1 яйцо, кусочек хлеба.

Полдник. Фруктовое блюдо.

Ужин. Сыр, чай с молоком, 1 кусочек подсушенного хлеба.

Перед сном. Один стакан кефира.

Американские диетологи много внимания уделяют обоснованию так называемых косметических диет. Приводим примерное меню косметической диеты Д. Хаузери.

Косметическая диета

Завтрак. 100 мл фруктового сока или свежих ягод, 1 яйцо (либо сыр), ломтик нежирной ветчины с кусочком подсушенного хлеба (50 г), 1 чашка чая или кофе (можно с молоком).

Второй завтрак. Салат, плавленый сыр или 1 яйцо, 1 кусочек хлеба, небольшое количество свежих или консервированных фруктов, 1 стакан чая или простокваши.

Обед. Салат с растительным маслом; 1 полноценное мясное блюдо; фрукты или блюдо из них.

Перед сном. Один стакан теплого молока или кефира.

Основной принцип диеты Д. Хаузери – снижение калорийности при сравнительно высоком содержании белка и витаминов, в частности, в ней большое место должно быть отведено фруктам и фруктовым сокам. В подобных диетах ограничивается употребление хлеба и сладостей, что способствует снижению калорийности, но сохраняется достаточное количество белка и витаминов.

«Косметическая диета» предназначена не для повседневного использования, лучше ее применять как разгрузочную, 1–2 раза в неделю, особенно для женщин, которые испытывают значительные физические нагрузки.

Сера и кремний для волос и ногтей

Если вы хотите иметь красивые, здоровые волосы и ногти, начинать нужно с правильного, сбалансированного питания – скажут вам и парикмахеры, и мастера маникюра. Особое внимание советуют обращать на продукты, содержащие серу и кремний, необходимые для нормального роста волос и ногтей. Не все знают, что этих микроэлементов очень много в томатном соке, поэтому обязательно включайте его в ежедневный рацион.

Здесь важно соблюдать порционность. То есть не старайтесь восполнить дефицит полезных элементов за один раз, залпом выпив несколько стаканов сока. Лучше растяните удовольствие на весь день – полстакана выпить на завтрак, полстакана – на обед и стакан – вместо ужина. Согласитесь, это полезно не только для волос и ногтей, но и для фигуры.

К «кремниево-серным» продуктам относятся и дары моря. Речь идет о креветках, мидиях, крабах и кальмарах. Их мясо является прекрасным источником белков и многих микроэлементов. Оно полезно настолько, что неплохо было бы ежедневно лакомиться этими деликатесами, если бы не «кусались» цены. Впрочем, можно приналечь на морскую капусту. По содержанию микроэлементов она является адекватной заменой устрицам, кальмарам и крабам. А вот белков в ней нет. Но их вполне можно восполнить обычным мясом. Если к мясному блюду приготовить гарнир из морской капусты, то организм получит практически все то же самое, что содержится в морепродуктах.

Хотя одним питанием при уходе за волосами и ногтями не обойтись. В хорошем состоянии ногти поддерживает правильно сделанный маникюр. Ванночки, массаж, специальные полировальные инструменты делали руки холеными, а ногти – гладкими и блестящими. Долгое время маникюр считался прерогативой состоятельных людей, визитной карточкой, свидетельствующей о принадлежности к высшим слоям общества. Сейчас же маникюр доступен каждому. Длина и форма ногтей – дело вкуса, а вот чистота и ухоженность рук всегда выдают, насколько человек заботится о себе и своем здоровье.

...

Это интересно
Ноготь на 95 % состоит из

кератина. В его состав входят также сера, кальций, цинк, липиды, жиры, вода. Стресс и болезни замедляют рост ногтей. Зимой ногти растут медленнее, чем летом. Сказывается нехватка витамина D, то есть отсутствие солнца. При деформации ноготь полностью восстанавливается за 5–9 месяцев.

Сейчас многие жалуются, что ногти плохо растут или слоятся, ломаются. На то имеется множество причин. Следует знать, что придавать форму ногтю нужно наждачной или алмазной пилочкой под углом 45˚. Увлекаться полировкой ногтей нежелательно, так как это приводит к ослаблению ногтевой пластины. Кутикулу (кожицу вокруг ногтя) необходимо обрабатывть деревянной палочкой, изготовленной из апельсинового дерева. Руки перед процедурой маникюра следует держать в теплой, но ни в коем случае не горячей воде. В воду для ванночек хорошо добавлять морскую соль, эфирные масла: лаванды, розмарина, шалфея, а для профилактики хотя бы два раза в неделю втирать в ногти специально разработанные для этого составы, которые сейчас в избытке имеются в магазинах.

Если ваши всегда твердые ногти становятся излишне ломким, это может говорить о нехватке влаги. Продольные бороздки, возникающие на ногтевой пластине, свидетельствуют о перенесенных инфекционных заболеваниях или стрессе. Легкие бороздки тоже возникают как следствие стресса или чрезмерного потребления алкоголя. Поперечные борозды на ногте могут появиться при псориазе, сахарном диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях, травмах, беременности или возникать под влиянием химических средств. Привычка грызть ногти может появляться из-за нехватки в организме витаминов B, D, минеральных веществ, кальция, серы, а также говорить о слабой нервной системе.

Однако несбалансированное питание может нанести ногтям не меньший ущерб, чем грибки или бактерии. Что же еще любят наши ногти? Ногти очень чутко реагируют на все изменения в состоянии нашего организма. И когда мы говорим, что важнейшим условием сохранения здоровья и профилактики болезней является рациональное питание, то это в полной мере относится и к ногтям. В первую очередь об этом хочется напомнить женщинам, которые ограничивают себя в питании ради сохранения изящной фигуры.

При длительном употреблении обезжиренной пищи ногти становятся сухими, ломкими, слюдообразно расщепляются, теряют блеск, приобретают шероховатую поверхность. Для профилактики подобных болезненных изменений рекомендуется включить в свой рацион растительные масла, настоянные на травах.

Купите на рынке укроп, петрушку, сельдерей, эстрагон, мелко их нарежьте, заполните ими стеклянную баночку и залейте маслом до верхнего слоя. Настаивать нужно не менее 2 дней. Принимайте по 1 ст. ложке каждое утро натощак.

Для здоровья ногтей очень полезны блюда из рыбы, богатой фосфором, молоко, творог и сыр, в которых много кальция, а также продукты, содержащие в большом количестве витамин А и бета-каротин: масло, печень, яичный желток, икра, морковь, сладкий и горький перец, тыква, облепиха. Ногтям необходимы витамины и микроэлементы, которые содержатся во фруктах и ягодах, овощах и зелени.

Поистине кладовыми этих и других биологически активных веществ являются черная смородина, рябина, шиповник, крапива, первоцвет. Улучшают обмен веществ и снабжение тканей кислородом, в том числе и тканей ногтей, морковь, свекла, капуста, перец, редька, лук, чеснок, петрушка, кориандр, тархун, укроп, салат. В целом растительная пища должна составлять 60–75 % вашего рациона.

При ломкости, хрупкости, расщеплении ногтей полезны рыбные и мясные заливные, а также мармелад, муссы, желе и другие блюда, приготовленные с использованием желатина. Однако не следует забывать, что желатин вызывает сгущение крови, поэтому при повышенном содержании протромбина, особенно у людей старше 50 лет, частое употребление подобных блюд нежелательно.

Учитывая, что в дистрофически измененных ногтях уменьшается содержание серы, цинка и меди, полезно употреблять продукты с высоким их содержанием: молочные продукты, яйца, рыбу, печень, грибы, овощи, зелень, минеральную воду.

Чтобы ручки были бархатными

Весьма неблагоприятно влияют на кожу рук и ногти стиральные порошки и другие средства домашней химии. Поэтому перед стиркой или уборкой квартиры необходимо нанести на руки, включая ногти, защитный крем, например «Силиконовый» или «Кристалл», или воспользоваться резиновыми перчатками. А поскольку резина тоже действует раздражающе, то под резиновые перчатки желательно надевать еще и

хлопчатобумажные. Не следует злоупотреблять частым мытьем рук с содой, мылом, щетками – при этом с кожи и ногтей смывается защитный слой, и они становятся более уязвимыми для грибков и бактерий.

Для очистки ногтей лучше пользоваться специальными лосьонами, содержащими лимонную и щавелевую кислоты, глицерин и бензойную смолу, которая придает ногтям блеск. Состояние кожи и ногтей улучшают контрастные ванночки – попеременное погружение кистей или стоп то в горячую, то в холодную воду, подкисленную уксусной или лимонной кислотой. По окончании такой процедуры полезен массаж с питательным кремом.

Сохранять руки в порядке и укреплять ногти помогают различные ванночки, которые вполне можно делать и в домашних условиях.

Масляные ванночки делают один раз в неделю. Концы пальцев погружают на 10–15 минут в нерафинированное подсолнечное масло, подогретое до 36–38 °С.

Для лимонных ванночек выжимают сок из половины лимона, и в оставшиеся выжимки погружают кончики пальцев на 10–15 минут. Затем на ногти наносят любой питательный крем, добавив в него 1–2 капли концентрата витамина А или какой-либо специальный крем для ухода за ногтями. Такую процедуру желательно делать 2 раза в неделю.

Ванночки против красноты рук, столь характерной для зимнего сезона, готовятся так: смешать 1 ст. ложку соли, 1 ст. ложку розмарина и 1 ст. ложку шалфея. Хорошо влияют на руки и ногти огуречные компрессы или сок свежеотжатого лимона, который втирают в ногтевую пластину и кутикулу.

Ванночки против ломкости ногтей делают при помощи 1/2 ст. ложки подсолнечного масла, 5 капель витамина А и 3 капель настойки йода. В нее ежедневно в течение 2 недель погружают ногти на 20 минут. Избавиться от ломкости также помогает раствор (1 ст. ложка на 1 стакан воды) морской соли. Такой курс проводят через день в течение 2,5 недель. Очень ломкие ногти в течение 3–4 недель смазывают растительным маслом.

В целом состояние рук и ногтей сигнализирует о состоянии всего организма. Человек, способный найти время (хотя бы полчаса-час раз в две недели) для ухода за собственными руками, способен найти время и для того, чтобы позаботиться о своем здоровье.

Взаимосвязь питания и состояния волос

В равной степени состояние и внешний вид наших волос во многом зависят от того, что мы едим. От недостатка витаминов,

неправильного режима питания, частых «фастфудов» волосы становятся редкими, тусклыми и непослушными.

Для здоровых волос необходимы витамины A, D, E, аминокислоты, минеральные вещества, а из микроэлементов волосам нужны цинк, кобальт, хром, магний и медь. Рацион для здоровых волос должен включать в себя белки (как животные, так и растительные), зерновые, масличные культуры, семена, орехи, яйца, рыбу, овощи и фрукты.

Легкоусвояемый белок содержится в мясе птицы и рыбе, менее полезны говядина, баранина. Полезны также субпродукты, особенно печень, которая содержит рекордное количество витамина А.

Среди зерновых культур особенно полезны сырые побеги зерновых, а также пророщенная пшеница. Пророщенная пшеница – это уникальная «живая» пища, которая обладает лечебными и биостимулирующими свойствами. Ростки пшеницы полезны не только для волос, но и для кожи, а также для общего состояния организма. В пророщенной пшенице содержится много белка, витаминов и микроэлементов. Зерна пшеницы улучшают обмен веществ, очищают организм и укрепляют иммунитет.

Прорастить пшеницу легко в домашних условиях. Семена замачиваются в воде на несколько часов (можно на день), потом воду сливают, а пшеницу накрывают мокрой марлей и ставят в темное место (чтобы пшеница не позеленела – ростки должны быть белыми). Пророщенные зерна пшеницы необычайно вкусны с натуральными приправами, зеленью, растительным маслом.

Очень эффективен для здоровья волос так называемый голливудский салат красоты, который готовится из овсяных хлопьев с добавлением кефира или йогурта, меда, лесных орехов и кусочков лимона. Салат можно есть вместо завтрака или ужина.

Если состояние ваших волос ухудшилось за зиму, они стали выпадать и потускнели, причиной может быть недостаток витаминов. Вот некоторые полезные продукты, а также рецепты блюд, которые вы можете периодически готовить, чтобы вернуть блеск вашим локонам.

Сладкий картофель богат бета-каротином, который наш организм перерабатывает в витамин А. Сухие, ломкие волосы говорят о недостатке витамина А в организме. Однако слишком большая доза витамина А приводит к выпаданию волос, так что лучше получать витамин А из натуральных продуктов, а не с помощью таблеток. Бета-каротином также богаты морковь, тыква и абрикосы.

Сладкий картофель, запеченный с апельсиновым маслом

Калорийность: в 1 порции содержится 635 ккал, 42 г жиров.

На 1 порцию: 1 сладкая картофелина, 25 г сливочного масла, 1 ст. ложка тертой апельсиновой цедры, 4 полоски бекона, 1 ст. ложка свежего тимьяна, зеленый салат.

Запечь картофель в духовке целиком при температуре 200 °С в течение 40 минут. Тем временем смешать 25 г сливочного масла с 1 ст. ложкой мелко натертой апельсиновой цедры, завернуть плотной колбаской в фольгу и охладить в холодильнике. Порезать 4 полоски бекона пополам, каждую половинку скрутить в плотный рулетик. Положить в духовку на последние 15 минут запекания картошки. Надрезать готовую картошку пополам и наполнить апельсиновым маслом и рулетиками из бекона. Посыпать свежим тимьяном и подавать с зеленым салатом.

Чтобы ускорить процесс, можно запечь картофель в микроволновке и затем переложить в духовку на последние 15 минут с беконом. И еще совет: сделайте побольше апельсинового масла и держите его в холодильнике – оно отлично подойдет к макаронам или рыбе и мясу, приготовленным на гриле.

Морепродукты богаты цинком. Недостаток цинка ведет не только к хрупким сухим волосам, но и к появлению перхоти. Попробуйте приготовить омлет с морепродуктами.

Омлет с морепродуктами

Время приготовления: 5 минут + 10 минут. Калорийность: в 1 порции содержится 216 ккал.

На 4 порции: 4 яйца, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка рыбного соуса или светлого соевого соуса, 1 ст. ложка кунжутного масла, 3 луковицы (мелко нарезанные), 1 маленький красный сладкий перец (очищенный и мелко нарезанный), 1 маленькое перо лука-порея (нарезанное на палочки), 125 г колец кальмара, 125 г отваренных креветок, 1 ст. ложка свежего базилика (нарезанного), 12 г сливочного масла, соль, перец, свежий базилик для украшения.

Взбить яйца, молоко и соус (рыбный или соевый). Разогреть в сковороде масло, добавить лук, перец и лук-порей. Обжарить 2–3 минуты. Добавить кольца кальмара, креветки и нарезанный базилик. Обжаривать еще 2–3 минуты, пока кальмар не поменяет цвет. Приправить смесь солью и перцем по вкусу. Переложить в подготовленную тарелку. Растопить масло в большой сковороде, влить смесь с яйцом. Готовить на среднем огне, почти до готовности (омлет должен быть слегка жидковатым сверху). Посыпать сверху овощной смесью и согнуть пополам. Переложить омлет на подготовленную тарелку и порезать на 4 части. Украсить базиликом и сразу подавать.

Мясо (баранина, говядина) богато железом. Недостаток железа ведет к истончению и выпадению волос.

Баранина, жаренная с каперсами

Время приготовления: 10 минут + 7 минут. Калорийность: в 1 порции содержится 280 ккал, 24 г жиров. На 4 порции: 2 ст. ложки каперсов (промытых и нарезанных), 3 маринованных огурца (промытых и мелко нарезанных), 2 зубчика чеснока (мелко нарезанных), 1 ст. ложка дижонской горчицы, 1 ст. ложка белого винного уксуса, 15 г листьев свежей мяты (мелко нарезанных), 15 г листьев свежей петрушки (мелко нарезанных), 5 ст. ложек оливкового масла, 4 куска баранины (нарезанных кубиками).

Смешать чеснок, каперсы, огурцы, горчицу и уксус. Добавить травы и хорошо перемешать. Постепенно добавить 4 ст. ложки масла. Приправить солью и свежемолотым черным перцем, отставить. Раскалить оставшееся масло в сковороде, добавить кубики мяса и готовить до коричневой корочки около 5 минут. Сверху выложить соус и подавать с картофельным пюре или зеленым салатом.

Включайте в рацион зерновые, обогащенные витаминами хлопья для завтраков, яичные желтки, бобовые и овощи с темно-зелеными листьями.

Салат из шпината с морковью и луком

На 8 порций: 400 г шпината, 300 г моркови, 200 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 4 яйца, соль, перец, зелень.

Отварить яйца вкрутую и мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке, шпинат нарезать соломкой. Все смешать, добавить нарезанный колечками репчатый лук, соль, перец, заправить растительным маслом. Готовый салат украсить зеленью.

Жирная рыба (скумбрия или форель) содержит жирные кислоты Омега-3, которые обеспечивают здоровую кожу головы. Почаще готовьте рыбные блюда, чтобы ваши волосы были сильными и блестящими.

Форель, запеченная на гриле с лимоном

Время приготовления: 10 минут + 15 минут. Калорийность: в 1 порции содержится 490 ккал, 39 г жиров. На 4 порции: 4 целые форели (очищенные от внутренностей), 3 лимона (2 из них порезанные на кружочки, сок и цедра от третьего), 1 пучок петрушки, 150 мл оливкового масла.

В рыбе сделать диагональные надрезы, в каждый воткнуть по половине кружочка лимона. Наполнить рыбу внутри половиной петрушки и приправить солью и черным перцем. Запекать на барбекю около 5 минут с каждой стороны или завернуть каждую рыбу в фольгу и запекать в духовке при температуре 180 °C в течение 10–15 минут. Распаковать и поджарить слегка на гриле,

чтобы получилась корочка. Тем временем сделать соус. Взбить масло, лимонную цедру и сок с оставшейся петрушкой. Приправить по вкусу. Сбрызнуть рыбу соусом и подавать по целой форели на человека.

Дрожжевой экстракт богат витаминами группы В, которые способствуют укреплению волос. Зерновые и овощи с темно-зелеными листьями также содержат большое количество витаминов группы В.

Здоровая пища для зубов

Выбор правильной диеты важен не только для полноценного обеспечения организма жизненно важными элементами, но и для здоровья зубов и гигиены полости рта. Все, что поступает к нам в желудок, вступает в контакт с зубами – и не всегда положительный. Чтобы не ходить к зубному врачу, как на работу, и не стесняться улыбаться на старости лет, поговорим о полезных и вредных для зубов продуктах.

Пожалуй, с детства каждому известно, что кальций необходим для зубов. Основные поставщики этого элемента: сыр и молочные продукты, лосось, кунжутное семя, миндаль, тушеная фасоль, листовая капуста, брокколи. Достаточно съесть 100 г голландского сыра, чтобы покрыть дневную потребность в кальции взрослого человека. Кроме того, сыр создает на зубах защитную оболочку и нейтрализует кислотность в полости рта, что особенно полезно после употребления в пищу сладкого и продуктов, содержащих лимонную кислоту.

Идеальными напитками для зубов остаются вода и молоко. Чай и кофе вреда тоже не приносят, но провоцируют сухость во рту, а про важность слюны следует сказать отдельно. Слюна выполняет несколько защитных функций: нейтрализует вредные кислоты, восстанавливает твердость зубной поверхности с помощью минералов, способствует самоочищению полости рта. Например, яблоко (некислое), съеденное после приема пищи, полноценно заменит чистку зубов, равно как другие сырые овощи и фрукты, черный хлеб или жевательная резинка без сахара.

Для укрепления зубов в стоматологической практике применяется фторид (процедура фторирования зубов, зубная паста с фтором), который можно получать и из продуктов питания. Сейчас в продаже есть фторированная соль, которую дантисты рекомендуют использовать при приготовлении пищи. Кроме того, натуральными поставщиками фтора являются морская рыба, зеленый чай и некоторые виды минеральной воды.

Зеленый чай без сахара обладает и другими свойствами, полезными для зубов. Этот напиток способствует подавлению вредных бактерий в полости рта, особенно после сладкого перекуса. В отличие от черного чая и кофе зеленый чай не оставляет пятен на зубах.

Вообще зубы очень реагируют на то, что вы пьете. Например, при производстве многих напитков используется лимонная кислота, что увеличивает срок хранения и придает ощущение свежести. Вступая в контакт с зубами, лимонная кислота

размягчает эмаль, делает ее рыхлой и приводит впоследствии к необратимому процессу – эрозии эмали. Вспомните, как лимонная кислота «разъедает» накипь, когда вы чистите свой чайник. Точно такое же действие она оказывает и на зубы.

Лимонная кислота содержится в лимонадах, колах, цитрусовых соках, даже в детском питании, а скрывается она обычно за кодом Е 330 – достаточно внимательно изучить этикетку. Если вам жизнь не мила без кока-колы или спрайта, то хотя бы пейте их через трубочку. Это сведет к минимуму контакт напитков с зубами, а с чисткой зубов придется подождать полчасика, так как щетка в данном случае будет иметь эффект наждачной бумаги по шершавой поверхности.

Избыток сладкой и мучной пищи тоже пользы зубам не приносит. Поэтому, если вы сладкоежка, знайте, что после каждой конфетки желательно чистить зубы мягкой пастой (без абразивных веществ). К сожалению, это доступно далеко не всегда. А жевательной резинкой здесь не обойтись.

Стоит напомнить, что кариес – это не врожденное заболевание, а приобретенное. И вероятность развития кариеса зависит не от количества, а от частоты потребления сладостей. Поэтому лучше порадовать себя шоколадкой или кусочком тортика один раз в завершение обеда, чем съедать каждый час по конфетке. Сахарозаменители в этом плане имеют преимущество, так как не поставляют пищи бактериям, вызывающим кариес.

Каждый раз, собираясь перекусить, спрашивайте себя, из каких компонентов состоит пища, которую вы облюбовали. Есть ли в ней сахар? Если да, то подумайте, нельзя ли ее заменить какими-нибудь другими продуктами. Если вы без сладкого и дня прожить не можете, то имейте в виду, что некоторые виды сладостей более вредны для зубов, чем другие. Например, липкие и жевательные конфеты находятся в полости рта дольше, контактируя с зубами, по сравнению с продуктами, которые легко жуются и быстро проглатываются.

Избегайте употреблять слишком горячие или, наоборот, слишком холодные пищу и напитки. Тем более их нельзя совмещать. Это приводит к возникновению микротрещин эмали, что снижает ее прочность и предрасполагает к развитию кариеса. Не ешьте в больших количествах кислые ягоды и фрукты (особенно недозрелые). Это приводит к быстрому изнашиванию зубной эмали, поскольку органические кислоты способны растворять минеральную основу зубов.

Помните, что зубные пасты могут обеспечить зубы кальцием и фтором не более чем на 30 %, несмотря на все рекламные обещания. А чтобы зубы оставались на протяжении всей вашей

жизни, стоит не только выборочно относиться к продуктам питания, но и следовать основным правилам гигиены полости рта:

чистить зубы 2 раза в день;

использовать ежедневно зубную нить;

не забывать чистить поверхность языка;

регулярно посещать стоматолога.

И еще вот на что хочется обратить ваше внимание, уважаемые читатели. Зубы выполняют важную функцию в организме, которая не ограничивается только пережевыванием пищи или эстетическим фактором. Например, некоторые старые пломбы могут содержать в своем составе ртуть и другие токсичные элементы, опасные для здоровья. Это может привести к нарушению работы почек, постоянным головным болям, аллергиям и многим другим недомоганиям, которые с зубами обычно никто не связывает.

Кроме того, под амальгамными пломбами в большинстве случаев развивается вторичный кариес. Так что стоит обязательно проверить все пломбы «советских» времен на безопасность, а лучше и вовсе заменить их на современные.

Что полезно для глаз

Пожалуй, всем известно, что морковь и черника – это продукты, ответственные за хорошее зрение. А что еще надо почаще включать в свой рацион, чтобы до глубокой старости глаз был, как у орла?

Действительно, морковка является растительным источником бета-каротина, который в организме преобразуется в витамин А. Недостаток этого витамина вызывает заболевание глаз – «куриную слепоту», когда зрение резко слабеет в сумерках и с наступлением темноты. Однако регулярное поступление витамина А в организм необходимо при любых нарушениях зрения.

Менее известно то, что в желтом болгарском перце и авокадо витамина А содержится значительно больше, чем в моркови. А лидером по его запасам является абрикос, причем полезен он как в свежем, так и в сушеном виде.

Суточная доза витамина А содержится в 2 яичных желтках. Яичница, омлет, яйца всмятку и вкрутую традиционно выручают многих хозяек как дежурные блюда на завтрак. Правда, в один прекрасный момент яйцам была объявлена война. Ученые заявили, что регулярное их потребление влечет за собой резкое повышение уровня холестерина в крови, а это, в свою очередь, становится причиной сердечно-сосудистых заболеваний, болезни Альцгеймера и множества других зол.

Однако на сегодняшний день яичный холестерин полностью оправдан. Сочетание витамина D и фосфора в яйцах делает наши кости и зубы крепкими и здоровыми, а содержащийся в яичных желтках лютеин позволяет избежать проблем со зрением.

Более того, выяснено, что витамин Е, содержащийся в яйцах, может стать чуть ли не панацеей – при регулярном употреблении в пищу яиц он укрепляет сердечную мышцу и противодействует развитию некоторых форм рака.

Витамин Е – это сильный антиоксидант, который снижает риск преждевременного старения тканей глаза, появления дистрофических изменений сетчатки и радужной оболочки. Регулярное поступление этого витамина в организм предотвратит угрозу развития глазных опухолей. Сейчас в крупных универсамах можно купить проростки пшеницы или ржи или прорастить их самим. Одна столовая ложка измельченных проростков содержит суточную дозу «глазного» витамина. Кроме того, ее можно получить из 50–100 г фундука или бразильского ореха.

Вообще врачи-офтальмологи говорят, что глаз нельзя рассматривать как изолированный орган. Даже у одного и того же человека, не жалующегося на глаза, зрение может колебаться как в течение дня, так и в продолжение года и зависеть от состояния здоровья, от артериального давления, которое, в свою очередь, влияет на кровообращение. При высоком давлении кровоснабжение сетчатки нарушается. Следовательно, состояние глаза напрямую связано с кровеносными сосудами. А главный защитник сосудов – это витамин С. Поскольку им очень богата черника, в сезон желательно есть ее в неограниченном количестве. Черника, протертая с сахаром, поддержит зрение зимой.

Полезно также знать, что суточная доза витамина С содержится в одном апельсине. Некоторые стараются поэтому съедать их как можно больше. Учтите, что больше пользы принесет регулярность получения витаминов, а не количество употребленных за один раз оранжевых плодов. Известно, что витамины усваиваются только в размере суточной нормы. Все, что организм получает сверх того, из него выводится, и запастись витаминами впрок вам не удастся. Поэтому тем, у кого проблемы со зрением, нужно строить свой рацион таким образом, чтобы в нем постоянно были продукты, богатые кальцием, цинком, витаминами А, С и Е.

В частности, из-за недостатка цинка может развиться катаракта. В те времена, когда хозяйки пользовались оцинкованной посудой, было гораздо меньше случаев этого заболевания. Цинк предупреждает старение хрусталика. В связи с этим полезно ежедневно употреблять продукты, его содержащие, – тыкву, печень, мозги, рыбу. Тыкву вообще рекомендуется есть как можно чаще всем, у кого плохое зрение.

Если вы много времени проводите за компьютером, обязательно делайте перерывы. Чтобы дать глазам отдохнуть, отойдите от монитора и посмотрите вдаль – в окно, в глубь коридора. Очень полезно в это время съесть морковку, апельсин или выпить стакан сока. Морковь в этом плане удобна тем, что ее всегда можно взять с собой на работу. Даже если съесть яблоко, это тоже будет полезно для ваших глаз, поскольку этот фрукт содержит пектины, укрепляющие сосуды. Что касается влияния на зрение каких-либо напитков, как положительного, так и отрицательного, то оно не выявлено. Вопреки мнению некоторых диетологов, чай, кофе и алкоголь напрямую не способны оказывать какое-либо воздействие на глаза.

Рецепты Казановы

Человек таков, что во все времена искал средства, способные вызывать и усиливать сексуальное наслаждение. Греки даже придумали для них название – афродизиаки, – от имени греческой богини Афродиты. Немаловажное место среди них отводится любовным яствам.

Издревле считалось, что для мужской сексуальной активности полезны продукты, обладающие специфическим активизирующим действием. В Европе и Северной Америке такое действие приписывалось сырым куриным яйцам и грецким орехам. На Востоке ценились более экзотические продукты: рог носорога, кровь змеи, семенники различных животных. Китайцы до сих пор считают, что мясо собаки, приправленное растительным маслом и черепашьей кровью, является одним из сильнейших средств для увеличения мужской половой силы.

В средние века в Европе, в частности во Франции, а также на Востоке появились трактаты, где не только перечислялись кушанья, считающиеся эффективными с упомянутой точки зрения, но и давались рецепты их точного приготовления. Многие из них поражают воображение, но некоторые и сегодня могут помочь преуспеть в науке страсти нежной.

Например, чтобы постоянно поддерживать себя в форме, легендарный Казанова, «герой распутства и любовных побед» (как он сам называл себя), разработал специальную диету. Он считал, например, что мужская сила укрепляется, если сваренные вкрутую яйца есть с анчоусами. Сыр рокфор он предпочитал запивать сухим вином «Шамбертин». Хорошо восстанавливают силу, по мнению Казановы, различные паштеты – из почек и петушиных гребешков, кадыка барашка, грибов или гусиной печени. Взбадривающее, возбуждающее действие, как полагал он, оказывает шампанское. Прекрасным возбудителем чувственности Казанова считал шоколад, который к тому же восстанавливает силы.

И на самом деле, белковая пища является возбуждающим средством для коитуса, в то время как скудное питание и, паче того, недоедание отрицательно сказываются на половых функциях. Среди возбуждающих средств ценилось мясо дичи – фазан, дрозд. Петушиные гребешки слыли любовным деликатесом. Яйца еще с древности считались пищей, которая с точки зрения воздействия на сексуальные способности является как стимулирующим, так и восстанавливающим средством. Также верили, что яйца способствуют образованию спермы. Не считая

этой последней особенности, то же воздействие, что и яйца, оказывают рис с молоком и морковь, отваренная в молоке. Если говорить об изысканной кухне, то для этой цели используется суп из раков, а также знаменитый суп из ласточкиных гнезд.

Для приготовления эротических блюд чаще всего используется мясо крупного и мелкого скота, дичь и рыба. Среди рыб особым почетом пользуется камбала. Ее называют рыбой, пробуждающей любовь. Чудесными свойствами обладает вареная скумбрия. При частом ее потреблении у мужчины, как сказано в старинных лечебниках, «делается обильным семя», а у женщин во много раз повышается возможность забеременеть. Очень полезны морепродукты: моллюски, ракообразные, мидии, креветки.

Широко применяли в пищу орехи (лещина, арахис, фисташки, грецкие орехи), фрукты (апельсины, лимоны, инжир, гранаты), овощи и все разновидности лука. Еще во времена Древнего Рима Плиний Старший писал: «Лук и вялых мужей толкает в объятия Венеры». А если лук смешать с яйцами, то его чудодейственная сила увеличивается в несколько раз. Как ныне доказано, лук восстанавливает гормональное равновесие в организме и содержит вещества, усиливающие потенцию.

Шла в дело и пряная зелень: портулак, чабер, чабрец, зверобой, мята, анис, тмин, тархун. Особо следует сказать об одуванчике. Несколько листьев одуванчика во время его цветения способны намного увеличить сексуальную силу мужчины. У французов существует даже специальная одуванчиковая диета.

Возбуждающими свойствами обладают сладкие блюда. Мед, смешанный с 300 г молока, яйцами и 1 ст. ложкой пивных дрожжей, послужит хорошим подкреплением после бессонной любовной ночи.

Вот еще один рецепт эротической кулинарии, пришедший к нам из Китая: *взять 100 г свинины средней жирности, 100 г кальмаров, 100 г помидоров, 50 г чеснока. Все тщательно перемешать, залить 0,5 л воды, кипятить на медленном огне в течение 1 часа. Это блюдо в указанном объеме следует вкушать по 1 разу в день в течение 13 дней. Если результат неутешителен, провести еще 2 курса.*

В эпоху Возрождения большой популярностью пользовался так называемый папский соус. *К нескольким кусочкам телятины добавляли 1 ч. ложку масла, мелко нарезанную ветчину, сельдерей, лук, петрушку и морковь. Через некоторое время доливали 1 ст. ложку белого вина и бульон, добавляли гвоздику, зелень, лимонную корочку и несколько долек чеснока. Смесь варили на медленном огне. По сохранившимся сведениям, этот продукт буквально творил чудеса.*

В России издавна для усиления потенции готовили блюдо, которое называлось мужской похлебкой. *Для его приготовления брали 2 ст. ложки нарезанного мелкими кусочками мяса, небольшую измельченную кость, 1 морковь, 1 луковицу, 1 репу средней величины, 4–5 свежих листьев одуванчика, 1 ст. ложку измельченной свежей крапивы, соль.*

Промытую измельченную кость и мясо смешивали с мелко нарезанными морковью, репой, луковицей. Все заливали горячей подсоленной водой, доводили до кипения и варили 10 минут. Затем кастрюлю снимали с огня и настаивали 30 минут при комнатной температуре. На дно тарелки укладывали промытые измельченные листья одуванчика, крапивы и наливали в тарелку горячую похлебку, заправляя ее сметаной.

В старинных русских травниках упоминается еще одно любовное снадобье, которое пользовалось у знахарей большой популярностью. *Для его приготовления требовалось 200 г чернослива, 200 г изюма, 200 г сухого инжира (все плоды брались без косточек) и 12 ядер грецких орехов. Все мелко покрошить, перемешать и держать на леднике (или в холодильнике). Принимать ежедневно по 2 ст. ложки смеси, желательно во второй половине дня. Запивать кислым молоком, простоквашей или кефиром.*

В Сибири бытует еще одно средство для усиления потенции. *Один килограмм сочного чеснока мелко нарезать и поместить в трехлитровую банку. Залить доверху кипяченой водой, плотно закрыть крышкой и поместить в темное место на 30 дней. Ежедневно взбалтывать. Принимать по 1 ч. ложке на стакан молока 1 раз в день. Пить, пока настойка не кончится.* Считается, что это средство действует по типу известного древнетибетского рецепта омоложения. При его приеме очищаются кровеносные сосуды, улучшаются слух и зрение, усиливается потенция – организм обновляется и омолаживается.

Наряду с чесноком и сельдерей с древних времен пользовался великолепной репутацией как стимулирующее средство и был составной частью многих эротических микстур. Его можно употреблять не только в пищу – говорят, подвешенный в пучки над кроватью, он может творить чудеса.

Сегодня учеными установлено, что для нормальной половой активности в пище человека должно быть в достатке «витаминов размножения» А и Е, а также витамина В, который усиливает эффективность проводимости импульсов по нервам.

Какие же продукты нужно употреблять, чтобы после трудовых подвигов оставались силы для любви? И одинаковые ли это кушанья для женщины и мужчины?

Как правило, приготовлением пищи для совместной трапезы занимаются женщины. Когда будете продумывать любовное меню, постарайтесь, чтобы после обеда или ужина мужчина был энергичным, а не вялым и сонным. Не стоит заниматься любовью на полный желудок.

Можно по примеру любвеобильных французов поужинать сыром камамбер, запивая его минеральной водой. А можно приготовить любимое блюдо неистощимого на сексуальные утехи французского короля Людовика XV. Сохранились сведения, что монарх предпочитал готовить этот возбуждающий и восстанавливающий мужскую силу омлет собственноручно. Технология его проста. *Разотрите 6 яичных желтков с 200 г сахарной пудры, в ступе растолките 6 сушеных абрикосов и добавьте взбитые сливки. Оставшиеся белки взбейте в пену и соедините с желтками. Вылейте полученную смесь на разогретую сковороду со сливочным маслом и жарьте до готовности.*

Для того чтобы хорошенько подкрепиться в течение дня, но и не «перегореть» к вечеру, подойдет такое меню.

Завтрак . Греческий салат (помидоры, листья салата, оливки, болгарский перец, зелень, специи и твердый сыр, оливковое масло); яичница со спаржей и грибами (или бутерброды с икрой); хлеб грубого помола с маслом и медом; какао.

Обед . Овощной суп с фасолью, молодым картофелем и постной говядиной; печеный картофель с овощами, зеленым горошком, кукурузой, соусом, сыром; сухое красное вино.

Ужин . Устрицы (или другие морепродукты) с лимоном и рисом; салат из грибов и лука, белое сухое вино; фруктовый салат или клубника со сливками или мороженым; кофе или какао.

А как же горячительное питье? Упоминание «о напитках любви» встречается во многих старинных книгах и рукописях. Хотя большинство ингредиентов в этих напитках имело чисто символическое или мистическое значение, были и такие, что вызывали кратковременный эффект, сменявшийся расстройством здоровья. Например, препараты, приготовленные на основе шпанской мушки («итальянский эликсир», «любовная конфетка»), вызывают раздражение мочеиспускательного канала мужчины, которое распространяется на половые органы. В Риме настолько злоупотребляли подобными любовными напитками, что сенатским решением их изготовление было запрещено под страхом сурового наказания.

Впрочем, когда в подобные снадобья добавляли, например, мозг теленка, богатый лецитинами, или половые железы какого-нибудь животного, то почти приближались к желаемому результату. Фаворитка французского короля Людовика XV мадам

Помпадур, чтобы разгорячить себя, выпивала перед свиданием чашку горячего шоколада с сельдереем и душистой амброй.

А известная своей любвеобильностью Екатерина Медичи и придворные дамы, входившие в ее знаменитый «летучий эскадрон любви», предпочитали лакомиться орехами и артишоками, запивая их белыми и красными виноградными винами. То есть брались именно те продукты, которые стимулируют сексуальную активность. И Наполеону, который в молодые годы был горячим ценителем женских прелестей, частенько подавали на обед блюдо из трюфелей и красное сухое рейнское вино.

Алкоголю среди любовных напитков принадлежит особое место. Можно с уверенностью сказать, что в небольших количествах он оказывает тонизирующее действие, но при чрезмерном употреблении вызывает торможение, в том числе и половых функций. (Кстати, чрезмерное употребление кофе, чая и табака приводит к таким же результатам.)

К выбору спиртных напитков нужно подходить взвешенно: алкоголь возбуждает страсть, но снижает способность ее удовлетворить. Предлагаем вам несколько рецептов коктейлей с романтическими названиями для ужина вдвоем. Поднимите ваши бокалы за любовь!

С глазу на глаз

50 мл ирландского ликера «Бейлис», 35 мл ирландского виски.

Смешать все в шейкере со льдом и хорошо сбить. Процедить в бокал для коктейля и сразу подавать.

Зеленая любовь

20 мл коньяка, 20 мл голубого ликера «Кюрасао», 20 мл мандаринового ликера, 20 мл лимонного сока, 1 кружочек лимона.

Коньяк, ликер «Кюрасао», мандариновый ликер и сок хорошо взболтать в шейкере с кубиками льда. Процедить в предварительно охлажденный бокал и украсить кружочком лимона.

Любовный эликсир

20 мл вишневого бренди «Черри Бренди», 20 мл мятного ликера, 30 мл клюквенного сока, 15 мл лимонной содовой воды.

Влить все компоненты в шейкер со льдом и хорошенько взбить. Процедить в бокал для коктейля и сразу подавать.

Великая страсть

Положить 4–6 кубиков льда в коктейльный шейкер. Добавить 2 части джина, 1 часть сухого вермута, 1 часть сиропа папайи и 1/2 части лимонного сока. Встряхивать до образования пены.

Перелить в коктейльный бокал и украсить гирляндой из апельсиновой цедры.

Флирт Амаретто

20 мл ликера «Амаретто», 20 мл апельсинового сока, сухое шампанское, для украшения: половина кружочка апельсина, 1 вишня для коктейля.

Все компоненты, кроме шампанского, встряхните в шейкере со льдом и процедите в бокал-блюдце для шампанского. Долейте шампанским. Край бокала украсьте половинкой кружочка апельсина и вишенкой на шпажке.

Воздушная почта

20 г сока из лаймов, 2 ч. ложки меда, 30 мл темного рома, шампанское.

Сироп из лаймов, мед и ром встряхните в шейкере вместе со льдом и перелейте в бокалы для шампанского. Долейте шампанским. Края бокала украсьте фруктами.

Биологически активные добавки к пище

Время, когда люди питались исключительно натуральными продуктами, безвозвратно ушло. Сегодня не только в крупных городах, но и в небольших населенных пунктах, где экология пострадала не так сильно, уже нет того ассортимента пищевых продуктов, который бы гарантировал отменное здоровье. Именно поэтому биологически активные добавки являются актуальным для нашей страны товаром, но, безусловно, лекарством их назвать нельзя.

Популярность биологически активных добавок объясняется именно тем, что они дают нашему организму необходимые витамины и микроэлементы, которых нет в продуктах. Казалось бы, рынок наводнен продовольственными товарами, удовлетворяющими любому вкусу, но… Их современная обработка отнюдь не способствует сохранности витаминов. Это и понятно: товар с длительным сроком хранения не может быть «живым» и натуральным, как об этом свидетельствует этикетка. А ухудшение общей экологической обстановки создает неблагоприятную среду даже для натуральных, не прошедших производственной обработки, продуктов. Ритм современной жизни, повышенные нагрузки, с которыми нам приходится справляться, обусловливают и необходимость увеличивать количество питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Восполнить дефицит жизненно важных компонентов, снижая риск развития самых разных заболеваний, как раз и позволяют биологически активные добавки.

Какую добавку выбрать

Применение витаминов, минеральных веществ, аминокислот и лекарственных растений для лечения и профилактики многих наиболее распространенных в наше время хронических заболеваний дает пусть не такой быстрый, зато более стойкий эффект и надежный результат. В отличие от лекарственных препаратов и радикальных методов медицинского вмешательства, биодобавки пробуждают способность организма к самоисцелению. Они не просто временно ослабляют или устраняют симптомы заболевания, а воздействуют на истинные причины болезни, которые кроются внутри организма и не всегда могут быть установлены даже опытным доктором. Вот почему биодобавки способствуют более эффективному и надежному лечению.

Видов биологически активных добавок сегодня достаточно много. Их выпускают как иностранные, так и отечественные фирмы-производители. По составу БАД можно разделить на две группы: первая представляет собой *композиции натуральных активных веществ* , вторая – *идентичные натуральным биологически активные вещества* . Оба вида добавок предназначены для обогащения рациона отдельными пищевыми или биологически активными веществами и применяются как непосредственно с пищей, так и в составе пищевых продуктов. Но биологически активные добавки нельзя путать с пищевыми добавками, которые используют в пищевой промышленности для изменения органолептических свойств продуктов. Это красители, антиоксиданты, эмульгаторы, корригирующие вещества, которые не обладают биологической активностью и поэтому не могут положительно влиять на биопроцессы, происходящие в нашем организме.

Различаются биодобавки не только по составу, но и по характеру фармацевтических форм. Если кому-то удобно принимать таблетки, а кто-то отдает предпочтение сиропам и экстрактам, им предоставлен огромный выбор. Биоактивные добавки к пище изготавливаются в виде порошков, таблеток, капсул, сиропов, экстрактов, настоев, концентратов из растительного, животного или минерального сырья, а также химическими и биотехнологическими способами.

Биологические добавки к пище содержат вещества, необходимые для поддержания нормальной жизнедеятельности организма и способствующие восстановлению нарушенного здоровья. Они могут использоваться для повышения защитных

сил организма, а также как средства сопутствующей или вспомогательной терапии при различных заболеваниях.

Чтобы разобраться в этом многообразии средств под названием «биологически активные добавки», нужно знать еще о двух категориях биодобавок: *нутрицевтики* и *парафармацевтики* .

...

Нутрицевтики *—это биологически активные добавки к пище, которые позволяют корректировать ее химический состав с помощью дополнительных жизненно необходимых нашему организму веществ – нутриентов. К ним относятся белок, аминокислоты, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и пищевые волокна.*

Когда организм человека по какой-то причине недополучает этих веществ, то возникает своеобразное голодание, что отражается на работе разных органов. Пока организм серьезно не разбалансировался, необходимо ему помочь. Причем не безмерным поглощением фруктов, овощей и мяса для восстановления белкового или другого дефицита, а именно применением биологически активных добавок, которые являются источниками нутриентов в чистом виде и которые можно принимать независимо от своего аппетита, вкуса и других обстоятельств.

...

Другой вид биологически активных добавок – ***парафармацевтики*** *. Это специальные вещества, которые применяются для профилактики многих заболеваний, а также используются в качестве вспомогательной терапии при лечении основного недуга.*

Парафармацевтики могут применяться и при общем ослабленном состоянии организма для поддержания на физиологическом уровне всех органов и систем.

Рассказывая о биодобавках и их воздействии на организм, мы уже не будем придерживаться этой классификации, поскольку читателю более важно знать состав БАД и их характерные свойства, за счет которых достигается желаемый эффект в лечении и профилактике заболеваний.

Роль биодобавок в жизни человека

Как часто мы болеем, не осознавая истинной подоплеки своих недугов! В последнее время принято искать причину всех зол в стрессах и хронической усталости. Действительно, не умея адекватно реагировать на эмоциональное потрясение, мы заставляем, сами того не желая, за все «отдуваться» наш организм. И он начинает давать сбои. Это не значит, что ломается рука или нога или слабеет сердце. Прежде чем произойдут серьезные нарушения в работе органов, которые мы, конечно, почувствуем, внутри отлично отлаженной системы начнутся небольшие проблемы, не ощущаемые сначала. Под влиянием стресса изменится обмен веществ, и, даже правильно питаясь, мы все равно не сможем «угодить» своему кишечнику. Он станет капризным и не всегда будет принимать лакомые кусочки в виде полезных веществ. Дефицит каких-либо витаминов или микроэлементов, который начнется в организме, постепенно будет сказываться на самочувствии, быстрой утомляемости и функциональных заболеваниях различных органов.

Но не только стрессы и неправильный образ жизни способны внести дисбаланс в работу стройной, отлаженной веками системы функционирования организма. Питание – вот основа основ нашего здоровья! Но где взять настоящие полезные овощи и фрукты, выращенные на экологически чистой почве? А молочные продукты, в которых нуждается и стар и млад, запакованы в коробочки с таким длительным сроком хранения, что о способе их консервации можно лишь догадываться. Кроме того, географические особенности местности обусловливают дефицит того или иного элемента в выращиваемых овощах и фруктах. К примеру, жители Северо-Западного региона всегда будут испытывать дефицит селена и цинка, сколько бы они ни поглощали продуктов, богатых этими микроэлементами. Большинство населения страдает от недостатка йода, и это тоже постепенно начинает сказываться на работе всех органов.

Именно использование БАД позволяет, во-первых, достаточно легко и быстро, не повышая калорийность рациона, **ликвидировать дефицит витаминов, минеральных веществ и других микронутриентов** .

Второе важное назначение биодобавок заключается в уникальной возможности **подобрать индивидуальный состав веществ, необходимых конкретному человеку** . Ведь каждый из нас по-своему питается в зависимости от привычек, заложенных в детстве, достатка и образа жизни. Не всегда удается, а порой и не

возникает желания что-то менять в привычном рационе, – применяя же биодобавки, этого и не нужно будет делать: ведь потребности организма пополнятся за счет витаминов, микроэлементов или других биологических веществ, заключенных в маленьких таблетках или приятном на вкус сиропе. Биологически активные добавки позволяют подобрать индивидуальное питание для конкретного здорового человека в зависимости от потребностей, которые существенно отличаются у людей разного пола и возраста, у лиц, испытывающих разную физическую нагрузку и имеющих разную генетическую природу и конституцию.

И наконец, третье, несомненно важное, назначение биодобавок состоит в том, чтобы **удовлетворить измененные физиологические потребности в пищевых веществах больного человека** . Но и в этом случае биодобавка не станет лекарством. Она лишь поможет наладить правильное поступление в организм необходимых веществ, чтобы по возможности не перегружать больные органы и поддерживать здоровые.

Известно три основных вида направления воздействия биодобавок на организм человека.

1. *Очищение* – детоксикация, выведение из организма свободных радикалов, токсинов, солей тяжелых металлов, радионуклидов, очищение от шлаков, слизи, каловых камней.

2. *Восполнение* – устранение дефицита микро– и макроэлементов, витаминов, аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) и других важных компонентов с учетом физиологических потребностей организма.

3. *Восстановление* – это саморегуляция, стабилизация функций всех органов и систем, восстановление нормального обмена веществ, возвращение здоровья с помощью активизации резервных сил самого организма.

Итак, мы выяснили, что биологически активные добавки выполняют важную роль в питании человека, восполняя дефицит необходимых для жизнедеятельности веществ, а также помогают справляться с недугами. БАД могут быть использованы в качестве *вспомогательных средств в первичной и вторичной профилактике* , а также *в комплексном лечении* таких широко распространенных заболеваний, как ожирение, атеросклероз, многие сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, иммунодефицитные состояния, желудочно-кишечные заболевания, болезни костно-суставной системы, органов зрения, эндокринной системы, почек и мочевыводящих путей. Они помогут в ситуации, когда человек испытывает депрессию или находится под воздействием стрессовых обстоятельств. По

статистике, агрессивному воздействию окружающей среды (химические, физические и психологические факторы) подвергается около 90 % населения России. Все эти люди в той или иной степени испытывают дефицит микронутриентов. Это объясняется тем, что организм использует эти вещества в гораздо больших количествах, чем это бы ему было нужно, если бы он находился в нормальных условиях. Стараясь адаптироваться к окружающей действительности, организм поглощает полезные элементы, растрачивая их потом на собственную защиту. И конечно, требует пополнения запасов.

Но человек не может постоянно есть – он потребляет пищу в соответствии со своим аппетитом. Поэтому к повседневному рациону требуется добавка, содержащая дополнительные источники микронутриентов.

БАД необходимы детям и подросткам, организму которых требуется полноценное питание для нормального роста и развития, а также людям пожилого возраста, нуждающимся в дополнительных элементах питания.

И еще один довод в пользу биодобавок. Мы стали употреблять много лекарств, синтезированных химическим способом, это уже представляет серьезную угрозу для здоровья. Вывести из организма «химические осадки» после применения таких лекарств почти невозможно. Организм, избавляясь от одних заболеваний, с течением времени приобретает новые. Поэтому мы постоянно нуждаемся в витаминах и органических веществах природного происхождения. Правильное использование БАД помогает целенаправленно воздействовать на «самое слабое» звено в системе обмена веществ, исключая одни из веществ и восполняя потребности в других.

И еще некоторые советы по разумному питанию

Учимся читать надписи на этикетках

В наше время от обилия продуктов на прилавках глаза разбегаются. Как выбрать среди этого разнообразия полезные и качественные продукты, не нарвавшись на подделку? Если на упаковке написано «без добавления сахара» – значит ли это, что продукт не содержит сахара? Действительно ли является малокалорийным продукт с пометкой «диетический»? Вопросов масса, но, положа руку на сердце, признайтесь сами себе, уважаемые читатели, всегда ли вы проверяете хотя бы срок годности продукта? Не говоря о составе, да что там состав, если большинство не вчитывается даже в название.

Между тем, отправляясь за покупками, мы должны быть готовы к решению хотя бы простеньких задачек вроде этой: если из нескольких выложенных на прилавке пачек масла от разных производителей на двух написано «масло», а на остальных – «Маслице», «Буренкино», «Приятного аппетита» и прочее, то в скольких пачках мы найдем масло? Правильно, максимум в двух. А производители всего остального даже не претендуют на это. «Но почему же они тогда лежат рядом?» – возмущается наш, самый не читающий этикетки, потребитель. А потому, что продать надо.

Помимо названия о многом может поведать и цена на продукт. Если одна пачка масла стоит около 30 рублей, тогда как другая – вдвое меньше, то есть о чем поразмыслить. Но нередки и такие диалоги покупателя с продавцом.

– Вот, взял у вас масло по 13 рублей, а оно как маргарин.

– Так это и не масло.

– Так ведь написано – «маслице»!

– Ну, «маслице» и есть. А масло рядышком лежит.

– Так оно ж дороже!

– Так оно ж масло!

– А мне нужно масло, но чтобы недорого…

И так до бесконечности. Если же озадаченный покупатель все-таки обратит внимание на этикетку, то скоро обнаружит, что некоторые пачки масла изготовлены по знакомым с советских времен ГОСТам, тогда как на других красуется не совсем понятная аббревиатура – ТУ.

Не стоит волноваться, в ТУ нет ничего плохого или противозаконного. Это технические условия, по которым делается продукт. В них четко оговорено соотношение всех ингредиентов (скажем, мяса, жира и лука – в процентах). ТУ утверждаются в серьезных организациях и гарантируют потребителю

безвредность продукта. Но безвредность – это еще не высокие вкусовые качества.

К слову, планируется вообще отменить ГОСТы, гарантирующие качество товаров, а вместо них ввести технические регламенты (ТР) и так называемые добровольные стандарты. Чиновники, проводящие в жизнь новые законы, убеждены: производитель обеспечит высокое качество своего продукта сам, иначе его вытолкнут с рынка. Однако пока у производителей – например, муки, которая уже выпускается не по ГОСТу, а по ТУ, – побеждает желание сэкономить, и в ход идут низкие, мало пригодные для хлебопечения сорта зерна. В итоге чуть не пол-России ест невкусный хлеб.

С каждым годом продуктов, произведенных по ТУ, становится все больше, среди них появляются товары, побеждающие на специализированных выставках даже гостированную продукцию. В некоторых отраслях пищевой индустрии все делается только по техническим условиям. Например, рыбные пресервы.

Но у одного производителя в пресервах содержатся только сельдь, специи, уксус, соль и масло. Другие добавляют туда ароматизаторы, улучшители вкуса и прочие «Е». Важно знать, что некоторые компоненты пищевых добавок могут нанести вред вашему здоровью.

Пищевые добавки, которые могут причинить вред здоровью [1]

Официально в России запрещены: красители Е-121 (цитрусовый красный) и Е-123 (амарант), консерванты Е-240 (формальдегид), с 2005 года – Е-216, Е-217.

Красители (могут вызывать заболевания кишечника, печени, почек, кожи): Е-104, Е-110, Е-120.

Канцерогены (риск возникновения злокачественных опухолей): Е-103, Е-105, Е-110, Е-121, Е-123, Е-125, Е-126, Е-130, Е-131, Е-142, Е-152, Е-153, Е-210, Е-211, Е-213–217, Е-231, Е-232, Е-242, Е-251, Е-252, Е-321, Е-330, Е-431, Е-447, Е-900, Е-905, Е-907, Е-952, аспартам.

Мутагенные и генотоксичные вещества (риск развития мутаций в клетках, подрывают здоровую наследственность): Е-104, Е-124, Е-128, Е-230–233, аспартам.

Аллергены: Е-131, Е-132, Е-160b, Е-210, Е-214, Е-217, Е-230, Е-231, Е-232, Е-239, Е-311–313, аспартам.

Нежелательно астматикам: Е-102, Е-107, Е-122–124, Е-155, Е-211–214, Е-217, Е-221–227.

Нежелательно людям, чувствительным к аспирину: Е-107, Е-110, Е-122–124, Е-155, Е-214, Е-217.

Влияют на печень и почки: Е-171–173, Е-220, Е-302, Е-320–

322, Е-510, Е-518.

Может стать причиной нарушения функции щитовидной железы: Е-127.

Плохо влияют на состояние кожи: Е-230–233.

Раздражают кишечник: Е-220–224.

Могут вызвать расстройство пищеварения: Е-338–341, Е-407, Е-450, Е-461, Е-463, Е-465, Е-466.

Не рекомендуется во время беременности, так как есть опасность неправильного развития плода: Е-233.

Лучше исключить из питания детей: Е-249, Е-262, Е-310– 312, Е-320, Е-514, Е-623, Е-626–635.

Повышает уровень холестерина в крови: Е-320.

Разрушают витамины в организме: Е-220 (разрушает витамин В1), Е-222–227 (витамин В12), Е-320 (витамин D), Е-925 (витамин Е).

Итак, вы предупреждены производителем, уважаемые покупатели, а уж что кому кушать – каждый должен выбрать сам, внимательно изучив этикетку приглянувшегося продукта. Предположим, вы решили купить йогурт. Во-первых, посмотрите, сколько в нем калорий, во-вторых, проверьте следующие параметры: содержание жиров, насыщенных жиров и холестерина, углеводов, питательных волокон, натрия, витаминов и минералов.

Учтите, что надпись «без добавления сахара» на этикетке означает, что сахар в продукт не добавляли, но в продукте может содержаться натуральный сахар. Если сахар указан, то следует обратить внимание на то, какое место он занимает в списке. Дело в том, что такой перечень составляется в соответствии с относительным количеством каждого компонента, входящего в состав продукта. Если сахар стоит на первом или втором месте, это означает, что его содержание в данном продукте велико.

Рекомендуемая ежедневная норма питательных волокон – 25–30 г, поэтому важно учитывать количество волокон в конкретной баночке йогурта. Также полезно знать, что витамины и минеральные вещества будут перечислены на упаковке только в том случае, если их количество превышает установленный стандартом минимум.

Если вы, например, любитель пива, то очень важно не упустить шанс определить, пастеризованный напиток у вас в руках или нет. Для непастеризованного пива, которое многими уважается за то, что оно «живое» (почему и не хранится долго) особенно существен срок годности. Определите дату, до которой пиво должно быть употреблено, и заодно выясните, в каких условиях его нужно хранить.

Иногда на этикетке есть и состав пива, то есть указано сырье,

из которого напиток приготовлен (ячменный солод, хмель, дрожжи, вода, для некоторых сортов – ржаной или пшеничный солод, овес, рис, кукуруза, фруктово-ягодные добавки). Все это немаловажно для оригинальности рецепта, для разнообразия вкуса и аромата, а то и для снижения себестоимости готового продукта.

Если все-таки выбор сделать затруднительно, воспользуйтесь советами специалистов общества по защите прав потребителей, которые рекомендуют действовать последовательно.

Во-первых, определитесь с ценой – что приемлемо для вас и какова средняя цена на продукцию этого типа. Любые отклонения вверх или вниз от нее должны насторожить – чем они обусловлены? Затем обязательно проверьте на упаковке срок годности и не поленитесь прочесть состав. Если в мясном фарше указан растительный белок, это нестрашно. Но знать о его присутствии стоит просто потому, что вы за все это платите. Или не платите, а ищете фарш, в котором содержится больше мяса.

Далее выясните, кто производитель и на основании чего (ГОСТа или ТУ) произведена продукция. Прямой пользы вы от этого не получите, но если покупка вас расстроит, вы хотя бы в следующий раз обойдете стороной этот стеллаж или прилавок.

А самые дотошные могут завести себе потребительский дневник. Записывайте, когда и что покупали, с указанием производителя и марки, а потом свое мнение о продукте. Это поможет вам уберечься от повторной покупки того, что однажды уже не понравилось. Особенно действен это способ для продуктов повседневного спроса: масла, пельменей, колбас. По внешнему виду они практически не различаются, названия имеют незапоминающиеся. Непросто вспомнить, как выглядела бумажка в полиэтиленовом пакете со слипшимися пельменями или молочные сосиски какого комбината даже кот есть отказывается. Зато, единожды записав название обидевшего вас производителя, вы сбережете и свой кошелек, и нервы.

Вести такой дневник трудно только первые две недели, потом втягиваешься. А еще через пару недель его уже можно и не вести. Потому что за это время вы уже и сами научитесь читать этикетки.

Пища, которой лучше избегать

Мы привыкли сетовать на вредные пищевые добавки в магазинных продуктах, на несоблюдение норм приготовления пищи в столовых и кафе. При этом из поля зрения зачастую выпадают, к примеру, овощи и фрукты с высоким естественным уровнем токсинов, опасных для здоровья. К сожалению, некоторые привычные продукты, которые каждый день у нас на столе, при определенных условиях могут принести вред. Возможно, стоит подумать об ограничении употребления тех продуктов, в которых встречаются наиболее опасные для здоровья группы химических веществ.

Соланин – это токсин, который образуется в картофеле под воздействием прямого света в результате выделения хлорофилла. Наиболее высокая концентрация соланина содержится под самой кожицей картофеля в позеленевших местах. Если срезать более толстый слой во время чистки, то можно частично обезопасить себя. Полезно знать, что приготовление овощей на пару или в кипящей воде снижает уровень соланина в них на 40 %.

Соланин может являться причиной желудочных расстройств, а также проблем, связанных с работой дыхательных органов. По наблюдениям ученых, соланин в большинстве случаев приводит к выкидышам, поэтому беременным женщинам следует проявить максимальную осторожность.

Цианогенные гликозиды – это вещества, которые содержатся во многих овощах: капусте, редисе, сельдерее, брюкве. Если эти продукты употребляются в отварном виде, то они приносят только пользу. Однако есть сведения, что при сыроедении цианогенные гликозиды негативно сказываются на работе щитовидной железы, приводя к образованию зоба.

Микротоксины наиболее часто встречаются в продуктах питания, изготовленных с применением зерновых культур и орехов. Причиной образования микротоксинов являются грибковые образования, в том числе и плесень. Это одна из наиболее опасных для здоровья групп вредных химических соединений, содержащихся в продуктах питания. Предположительно, микротоксины могут являться причиной раковых заболеваний и цирроза печени, а также ослабления иммунитета.

Нитраты обычно добавляют в мясо, чтобы придать ему товарный вид и увеличить срок хранения. Однако они могут встречаться и в натуральных продуктах питания – шпинате, свекле, зерновых культурах и редисе. Эти продукты питания не

рекомендуется употреблять в больших количествах детям, поскольку у них пониженная кислотность желудочного сока и организм может не справиться с большим количеством нитратов. Нитраты не относятся к канцерогенам, однако проводимые опыты показали, что их производные могут провоцировать различные онкологические заболевания.

И еще несколько слов об искусственных добавках. Во многих соусах, кетчупах, продуктах быстрого приготовления, пиццах, чипсах содержится вещество *глютамат натрия* , который часто маскируется под размытыми определениями: усилитель вкуса, усилитель специй или вкусовая добавка. Глютамат в небольших дозах даже полезен для организма. Однако в тех количествах, в которых его добавляют в продукты, он далеко не так безвреден. Глютамат натрия быстро всасывается в кровь и направленно воздействует на определенные участки мозга, отвечающие за вкус и пищеварение. Мозг перестает контролировать чувство насыщения, и человек ест уже не ради утоления голода, а просто потому, что не может остановиться. Именно это является одной из основных причин ожирения в Америке. Еду, содержащую глютамат натрия в больших количествах, можно безошибочно определить по атрофии чувства насыщения и по чувству жажды после такой пищи.

Если вы обедаете на работе

Как вы питаетесь на работе? По опросам: некоторые обедают в корпоративной столовой (27 %), в перерыв бегают за салатиками в ближайший магазин (15 %); уже исследовали все окрестные кафе (10 %); кто-то вообще не может есть, пока работа висит над душой (7 %), и подавляющее большинство приносит еду из дома (41 %).

Как наладить свое питание на работе горячо обсуждается в разговорах с друзьями, в печати и на форумах в Интернете.

...

Это вопрос, насущный для меня: как совместить плотный рабочий график (с отсутствием обеденного перерыва) и здоровое питание? Не просто чтобы не поправиться, а чтобы прекрасно себя чувствовать. Может, у кого-то есть свои рецепты «офисного питания»? Какой график вы выбираете для себя? Как устроиться так, чтобы на «налетать» вечером дома на сытный и обильный обед?

Вот еще одно довольно типичное письмо.

...

Могу честно сказать, что страдаю от ночного жора. Работа у меня нервная и к тому же ночная, до 2–3 часов ночи бодрствовать приходится, дальше до утра только покемарить удается (и то далеко не всегда). Следовательно, график питания в корне меняется. Получается так, что днем, пока я в институте, могу перекусить шоколадкой (или йогуртом, больше

нечего купить), а потом бегом на работу. Ужин часов в 7 вечера, а дальше тоже кушать хочется, вот и приходится жрать по ночам на работе. Как с этим бороться?

Если вы работаете на крупном предприятии, где есть столовая, особых проблем не возникает. Но что делать тем, кто трудится в небольших многочисленных офисах, например? Столовых там нет, в кафе – и дорого, и невкусно, а толстеть на булочках и портить желудок ох как не хочется. Некоторые заказывают еду с доставкой в офис. Даже если это устроит вас по цене, здесь есть и недостатки. Зачастую многие поставщики требуют, чтобы заказы делали заранее, при этом не за час-два, а за сутки. И кто знает, может, на следующий день вам расхочется есть именно эти блюда? К тому же из-за пробок на дороге свой обед вы рискуете получить ближе к вечеру. Но и это еще не все. Учтите, что за доставку еды придется заплатить несколько процентов от общей суммы заказа.

Как поступить, подсказывают наши читатели, нашедшие выход из этой непростой ситуации.

...

Полгода я не могла наладить питание в новом офисе, столовой поблизости нет, народ перекусывает чем попало, и я за компанию. А потом решила серьезно взяться за питание и похудеть, и тогда уже без еды в офисе не было смысла и начинать это дело. Начала с кефира и творожков днем, а перед уходом домой ела курицу (старалась найти момент, пока никого нет рядом). А потом стала делать салаты с собой, теперь ношу уже по два контейнера и еще фрукты – для перекуса.

Сейчас в нашем офисе берут с собой еду почти все, так как они по мне видят результаты и теорию питания регулярно прослушивают. Я беру с собой овощной или фруктовый

салат, а на ужин рыбу, мясо или курицу с овощами. Перекусываю сухофруктами или фруктами, а еще бутербродик с сыром и хлебцем всегда приношу. Плюс зеленый чай, чайник у нас стоит прямо в комнате. Готовка занимает с утра 15–20 минут, если что-то вкусненькое, то с вечера готовлю. Таким образом, если я поем полшестого, то вечером мне вполне хватает чая или творожка. Девчонки, без еды в офисе не угробить желудок и соблюсти фигуру нереально…

Действительно, сейчас во многих офисах оборудованы комнаты для приема пищи, есть микроволновка, кофеварка, чайник и пр. Следовательно, разогреть принесенную пищу труда не составляет. В магазинах появились и книги с рецептами для офисного питания, где выбор блюд гораздо больше, чем мы привыкли готовить традиционно.

А что советуют на этот счет диетологи? Они не рекомендуют оставаться без еды более 5 часов. Равным образом и переедание негативно сказывается на состоянии здоровья. Многие жалуются на то, что по утрам нет аппетита. Тем не менее желательно позавтракать, чтобы днем не страдать от голода. По крайней мере, это вам позволит безболезненно дотянуть до обеденного перерыва.

Планируйте свое питание на следующий день: покупайте в магазине продукты не только для дома, но и для работы. Это поможет справиться с соблазном постоянно перекусывать булочками. Если у вас на работе нет столовой, самым правильным решением будет брать еду с собой.

Что на завтрак у «звезды»?

Коротая вечера у телевизора и наблюдая нескончаемый парад звезд и звездочек, трудно не задуматься над тем, как удается многим популярным артистам, моделям, политикам прекрасно выглядеть при таком напряженном образе жизни. Конечно, по-другому и быть не должно, ведь публичные люди все время на виду, и внешний вид для них – одна из основных забот.

Однако не стоит наивно полагать, что секрет их совершенства – природные данные. Для большинства популярных личностей ступеньки лестницы славы покрыты терном. Гастроли, утомительные перелеты и переезды, салоны красоты, стилисты, дорогая косметика, фитнес. И вряд ли кто-то добровольно признается, что иллюстрирует собой чудеса пластической хирургии. Зато все как один рассказывают о чудодейственных диетах.

Не правда ли, ведь любопытно – чем же они питаются, эти небожители? Об этом и пойдет рассказ, только это вовсе не значит, что перечисленные «звездные диеты» следует воспринимать как немедленное руководство к действию.

Смерть на подиуме

Девушки, работающие в модельном бизнесе, не меньше актеров и других публичных персон озабочены своим внешним видом. Тогда почему жаркая дискуссия о весе моделей сотрясает мир высокой моды уже в который раз? Все началось с Мадрида, где после обвинений в пропаганде нездоровой худобы организаторы дефиле приняли решение запретить слишком тощим моделям выходить на подиум. Но модные дома это мало волнует, так что из года в год купальники, белье и вечерние платья демонстрируют модели, чей вес считается критическим…

Уругвайскую модель Элиану Рамос, известную в мире моды под именем Эль, нашли мертвой в собственной спальне. Врачи констатировали смерть от инфаркта, однако СМИ в один голос заявляют: восемнадцатилетняя девушка стала жертвой анорексии. Крупное аргентинское модельное агентство, с которым у Элианы Рамос был подписан контракт, прочило подающей надежды манекенщице звездную карьеру в Европе и Америке. Но грандиозным планам не суждено было осуществиться – трагедия произошла, когда Эль наконец-то решила отдохнуть и взяла отпуск после двух лет работы.

От недоедания погибла и сестра Элианы Рамос – Луисель, которая тоже трудилась в модельном бизнесе. В августе 2006 года двадцатидвухлетняя девушка скончалась прямо на подиуме во

время показа. Причиной смерти также был назван сердечный приступ. Однако в случае с Луисель было прекрасно известно, что в стремлении поддерживать форму девушка питалась исключительно салатом-латуком, запивая его диетической колой.

Несколько месяцев спустя при похожих обстоятельствах оборвалась жизнь молодой бразильской манекенщицы Аны Каролины Рестон. Модель, блиставшая на подиумах от Токио до Мехико и любимая самим Джорджио Армани, при росте 174 см весила всего 40 кг и питалась только яблоками и помидорами. Неудивительно, что ее организму просто не хватило сил, чтобы выдержать бешеный ритм работы.

Американская актриса Кэмерон Диаз, звезда «Ангелов Чарли», была потрясена гибелью молодых девушек. Она выступила с осуждением моделей и актрис, которые стремятся похудеть любым способом и доводят себя до анорексии. Актриса уверена, что привлекательность и шарм – это от природы и нельзя стать красивее только оттого, что доведешь себя до состояния скелета.

Сама Диаз при росте 164 см весит 58 кг и убеждена, что это ее норма, а изнурять себя диетами она не собирается. Если взять для примера чернокожую модель Наоми Кэмпбелл, то ее вес составляет 46 кг при росте 182 см, и при этом она одержима манией дальнейшего похудения.

У Кэмерон Диаз полно поклонниц, которые во всем подражают звезде, поэтому она всеми силами старается подавать им хороший пример. «Если вы недовольны своей внешностью и хотите что-то в себе изменить, покрасьте волосы – это гораздо безопаснее», – говорит актриса. Сама Диаз, будучи с детства блондинкой, перекрасилась в брюнетку и утверждает, что и чувствует себя как настоящая брюнетка – стала более спокойной и уравновешенной.

Голливудская актриса Деми Мур также высказывается за умеренность в питании, а еще она решила покончить со своим строгим режимом физических упражнений. По словам звезды, она чувствует, что ее тело протестует против подобных издевательств. Актриса, которая разменяла пятый десяток, взяла было в привычку устраивать тренировки шесть раз в неделю и делать сотню упражнений по втягиванию живота каждый день, дабы держать свою сексуальную фигуру в тонусе. Теперь она предпочитает прогулки и пилатес.

От строгих диет Деми тоже отказалась – она не хочет подавать дурной пример своим детям. «У меня три дочери, и у каждой свой тип фигуры: одна худощава по природе, а у двоих других – роскошный бюст. Я пытаюсь внушить им, чтобы они

поняли, что каждая красива по-своему, и не заостряли внимание на чересчур стройной фигуре старшей. Поэтому и мне сидеть на диетах противопоказано. В воспитательных целях.

И признаюсь, как только я прекратила экспериментировать со своим питанием, стремясь похудеть, мои взгляды на привлекательность немного изменились».

Худеем – сегодня, толстеем – завтра утром

Однако не все столь однозначно в «звездном мире». Задумав фильм «Убить Билла», режиссер Квентин Тарантино сразу наметил на главную роль голливудскую актрису Уму Турман. Но в тот момент она была беременна, не могла исполнять сальто и биться на мечах. В связи с этим Тарантино отложил съемки на год, твердо решив дождаться Уму. Спустя три месяца после рождения сына актриса приступила к съемкам. В итоге она сыграла так, что весь мир поверил в то, что Ума родилась с мечом в руках.

Однако мало кто знает, что когда постановщик боевых сцен впервые увидел актрису, то ужаснулся. За время беременности Ума сильно поправилась. К тому же у нее окончательно разладились отношения с мужем – актером Итаном Хоуком. В общем, Ума была не в форме. Однако роль самурая требовала собранности, умения сражаться на мечах (двумя способами – самурайским и ушу), метать ножи, делать сальто, а также владеть приемами кун-фу и рукопашной борьбы. Ума до этого занималась лишь йогой и пилатесом. Три месяца продолжались утомительные тренировки продолжительностью в целый рабочий день, после которых ноющую боль во всем теле могла снять только ванна с ароматической солью. За такую отвагу актрису прозвали на съемках прекрасным самураем.

При этом Уме предстоял еще один подвиг – за полтора месяца сбросить 11 лишних кг. Специалисты остановились на диете, основанной на философии дзэн-буддизма. Еда рассматривается в ней лишь как способ поддержания жизни, а не источник наслаждения. Уме порекомендовали не есть тяжелую пищу, от которой становишься вялой и медлительной. В черном списке оказалось: горькое, соленое, острое, жирное, жареное и все подвергнутое продолжительной обработке. В итоге Турман ела рис, рыбу и мясо, приготовленные на пару, японский суп с тофу, бобы, свежие и вареные овощи. Пила редкие сорта китайских и японских зеленых чаев, чтобы очистить организм.

После трех месяцев изнурительной подготовки началась серьезная работа: восемь месяцев съемок в разных странах. Ума жила в перелетах: Китай – Япония – Мексика – Калифорния. Между тем вокруг стали поговаривать о том, что актриса, которой

перевалило за тридцать, выглядит лучше, чем в свои восемнадцать лет. Идеальное тело, роскошные светлые волосы, бархатная кожа, нереальной выразительности аквамариновые глаза – такой она предстала перед зрителями. И это при том, что ранее актриса признавалась, что просто ненавидит свою внешность, впрочем, как и имя. Похоже, Ума за это время рассталась с призраками прошлого. Она перестала стесняться своего тела и призналась: «Сейчас мне нравится, что я такая высокая. Прошло много времени, прежде чем я смогла принять себя такой, какая я есть».

А вот актрисе Шарлиз Терон, чтобы правдиво сыграть главную роль проститутки-убийцы в фильме «Монстр», пришлось сильно поправиться и превратиться из красавицы-блондинки в дурнушку.

Сценарий был написан на основе реальных событий. Эйлин Кэрол Уорнос – проститутка, лесбиянка и серийная убийца – была казнена во Флориде, после того, как она убила семерых мужчин. Убийца не походила ни на голливудскую звезду, ни на супермодель. И Шарлиз Терон было предложено поправиться на 15 кг, не меньше.

Вживаться в роль Шарлиз начала с того, что заказала в ресторане салат из морепродуктов, жареного цыпленка, картофель фри, клубничный торт и любимое фисташковое мороженое. «Если необходимо стать толстухой, хотя бы получу от этого удовольствие! Давай после ресторана заедем в супермаркет, накупим чипсов. А завтра пойдем в „Макдональдс“», – предложила она бойфренду.

Скоро обжорство перестало приносить удовольствие. Актриса с трудом запихивала в себя громадные порции. Желудок, не привыкший к такому, болел. Кожа потускнела, лицо отекло. Одежда стала тесной, и гардероб пришлось поменять. К концу месяца Шарлиз стало противно видеть свое расплывшееся тело в зеркале. Казалось, она постарела лет на десять и утратила шарм. Бойфренд поддерживал ее, но она чувствовала, что в их отношениях проскальзывает холодок.

Зато на церемонии вручения «Оскара» Шарлиз ликовала – ее номинировали как лучшую актрису года! И еще ей предложили новую роль. С условием: вернуться в прежнюю форму… за десять дней.

Клаудиа Шиффер, немецкая супермодель, съедает за завтраком 1 яйцо, сваренное всмятку. Через 3 часа – 150 г нежирного творога с чаем. Еще через 3 часа – снова 150 г творога. После этого до следующего утра – только минеральная вода. И никакого сахара и соли. «Достаточно продержаться на такой

диете два-три дня, и вы потеряете от трех до пяти килограммов», – уверяет Клаудиа. При этом обязательно нужно принимать поливитамины. Диету повторять слишком часто не стоит, так как она довольно тяжело переносится.

Певица Ирина Аллегрова считает, что без вреда для фигуры можно есть овощи, фрукты, цельное зерно и пить много воды. Следует исключить мясо, молочные продукты, алкоголь. Вариант меню: *завтрак* – сок из моркови, яблока и сельдерея, семечки тыквы и подсолнечника; *обед* – сырые овощи, фрукты и теплая вода с лимоном; *ужин* – салат с орехами и семечками (без заправки). В промежутках разрешается перекусывать только сырой морковью. Соблюдать такую диету нельзя более 15 дней.

Алла Пугачева любит разную зелень (петрушку, укроп, сельдерей, кинзу) и свежие огурцы. Все это советует смешивать с кефиром, разбавленным водой, и время от времени употреблять такой «зеленый» коктейль. Примадонна в восторге от этой диеты и советует ее всем желающим похудеть.

Голливудская киноактриса Николь Кидман уверяет: чтобы подтянуть формы, нужно исключить из рациона алкоголь, сахар, соль и обязательно выпивать до 1,5 л кипяченой воды в день. На первой неделе диеты уходит почти весь лишний вес, на второй неделе – по 100–150 г в день.

День 1. *Завтрак* — черный кофе; *обед – 2* яйца вкрутую, шпинат, помидоры; *ужин* — кусок отварного мяса, зеленый салат.

День 2. *Завтрак* — сухарик, черный кофе; *обед* — кусок отварного мяса; *ужин* — кусок ветчины, кефир.

День 3 . *Завтрак* — сухарик, черный кофе; *обед* — корень сельдерея, обжаренный в растительном масле, помидор, фрукты; *ужин – 2* яйца вкрутую, чашка тертой моркови, кусок твердого сыра.

День 4. *Завтрак* — черный кофе; *обед* — яйцо вкрутую, чашка тертой моркови, кусок твердого сыра; *ужин* — большой фруктовый салат.

День 5. *Завтрак* — черный кофе; *обед* — большая порция нежирной рыбы; *ужин* — чашка тертой моркови.

День 6. *Завтрак* — черный кофе с сухариком; *обед* — большой кусок филе курицы, зеленый салат; *ужин – 2* яйца вкрутую.

День 7. *Завтрак* — чай без сахара; *обед* — большой кусок отварного мяса, фрукты; *ужин* — отварная рыба с овощами.

Татьяна Васильева, актриса театра и кино, относится к еде избирательно. «В моем детстве было много каш и хлеба, – рассказывает она. – Потому что это просто и недорого. И хотя все казалось необычайно вкусным, но в результате здоровья не

прибавляло. Сейчас у меня в доме нет ни хлеба, ни сахара, ни масла – только растительное, в основном оливковое. Я не готовлю больше обедов из первого, второго, третьего, как раньше. Делаю только то, что будет съедено немедленно. Считаю, что не стоит тратить огромные деньги на еду, тем самым выбрасывая их в пустоту. Мы с детьми обожаем гречку и рис на воде, приправленные всевозможными специями, которые покупаем на рынке или в магазине. Их очень много сейчас в продаже. Картошку запекаю только в мундире, любим ее поесть с квашеной капустой. Супы варю редко, но они у меня невероятно вкусные. У меня всегда хорошо получаются грибной суп или рыбная солянка. А вот мясные супы мы вообще не едим».

Звезда советской эстрады Эдита Пьеха не делает секрета из своей простой деты, которая многие годы помогает ей сохранить привлекательность: она ест все, что хочется, но в меру. И 5 раз в день по строгому режиму. Также симпатизирует разгрузочным дням – яблочным, кефирным. Осенью, когда много арбузов, берет на разгрузочный день 2,7 кг мякоти арбуза и делит на 5 приемов.

Певица, рациональная от природы (как она сама считает), очень рано поняла, что «человек есть то, что он ест». Каши на воде (чаще всего это «Геркулес»), паровые овощи и рыба и, конечно, фрукты – вот то, что не одно десятилетие составляет основу ее меню. Считает, что острая, пряная пища не приносит пользы. Мясо российская дива совсем не употребляет, а вот рыбу любит безумно. Кроме того, последние 20 лет на ее столе почти каждый день присутствует морская капуста. И соки. Самый любимый и, по мнению Пьехи, самый полезный – грейпфрутовый.

Не таким вкусным, но зато живительным и придающим силу Эдита Станиславовна считает сок из моркови и свеклы с зеленью – в пропорциях 3: 1: 1. Свекольный сок вообще очень целебен, но пить его в чистом виде она не рискует – вредно для желудка. С 1970-х годов Пьеха не употребляет сахара, а любимый кофе пьет с лимоном и медом. Вообще ест понемногу, называя это дробным питанием, а после шести вечера – ничего.

К тому же, по мнению Эдиты Станиславовны, преждевременное старение начинается от неуважения к себе. «Бытовая усталость провоцирует депрессию, – считает певица. – Поэтому, несмотря ни на что, выкраивайте для себя хоть немного времени – сходить в бассейн или на прогулку».

Певица Лайма Вайкуле периодически выдерживает такую диету: 3 дня ест только рис (без соли и масла) с соевым соусом, следующие 3 дня – белое куриное мясо (не окорочка), еще 3 дня – только яблоки. А еще Лайма считает, что не стоит думать денно и нощно о том, чтобы выглядеть красиво: «Не нужно становиться

рабом собственной внешности. Вы понимаете, что я имею в виду? Есть некий „прожиточный минимум“ – приличная обувь, здоровые зубы, хороший маникюр и ухоженные волосы. А все остальное зависит от выражения глаз».

Заключение

Ну вот, уважаемые читатели, теперь в вашем распоряжении есть вся необходимая информация о том, как организовать свое питание таким образом, чтобы оно помогло вам стать здоровыми и красивыми. Теперь вы знаете, что никакие ухищрения, специальные диеты и пищевые добавки не окажут желаемого воздействия на организм, который не обеспечен полноценным и рациональным питанием, – ибо нельзя построить дом без прочного фундамента.

В то же время не надо возводить в догму и слепо выдерживать до каждой запятой абсолютно все полученные рекомендации. Тщетными будут попытки рассчитать до последней калории свои энергетические затраты и так же точно возместить их соответствующими продуктами питания. Повседневные заботы неизбежно внесут свои коррективы. Ведь при современном ритме жизни надо ухитриться и отработать, и семью накормить, и чтобы силы еще на друзей или себя, любимую, остались. Поэтому возьмите на заметку еще некоторые подсказки, которые помогут вам рационально организовать свое время.

Чтобы готовить быстро и вкусно, еще до похода в магазин хотя бы приблизительно составьте меню на несколько дней вперед. Тогда вы не потратите много времени на покупку продуктов. И еще: всегда имейте несколько полуфабрикатов в холодильнике на всякий непредвиденный случай или если вы просто заленитесь в какой-то день готовить.

Когда готовите, старайтесь делать это быстро, не растягивая готовку на полдня. Научитесь делать несколько процессов сразу, то есть пока жарится одно, вы уже чистите или режете другое и помешиваете третье. Также старайтесь в процессе готовки поддерживать на кухне чистоту. Перемывайте посуду по мере загрязнения, протирайте разделочный стол после каждого процесса и убирайте на место все то, что уже не будете использовать. Готовить на чистой кухне намного приятнее, чем на грязной и захламленной, и после окончания меньше посуды мыть придется.

Уважаемые читатели, относитесь к процессу организации питания с выдумкой, легко и не забывайте известное высказывание Остапа Бендера. «Не делайте из еды культа!» – предупреждал великий комбинатор и был абсолютно прав. Все правила и рекомендации по питанию, изложенные в данной книге, лучше использовать творчески, применительно к

индивидуальным особенностям и вашему образу жизни. Иначе действительно еда превратится в культ, ради которого и живет человек. Повторим, главное – выдерживать основные направления рационального, разумного питания, и благодарный организм всегда поддержит своего хозяина.

Приложение

Таблица 1

Таблица замены углеводсодержащих продуктов по хлебным единицам

Количество	Продукт	1 ХЕ = ...
Хлеб и хлебобулочные изделия		
1 кусок	Белый хлеб	20 г
1 кусок	Ржаной хлеб	25 г
5 штук	Крекеры (сухое печенье)	15 г
15 штук	Соленые палочки	15 г
2 штуки	Сухари	15 г
1 ст. ложка	Панировочные сухари	15 г
Молоко и жидкие молочные продукты		
1 стакан	Молоко	250 мл
1 стакан	Кефир	250 мл
1 стакан	Сливки	250 мл
Макаронные изделия		
1–2 ст. ложки в зависимости от формы изделия*	Вермишель, лапша, рожки, макароны	15 г
Крупы, мука		
1 ст. ложка	Гречневая**	15 г

Количество	Продукт	1 ХЕ = ...
1/2 початка	Кукуруза	100 г
2 ст. ложки	Кукурузные хлопья	15 г
1 ст. ложка	Манная**	15 г
1 ст. ложка	Мука	15 г
1 ст. ложка	Овсяная**	15 г
1 ст. ложка	Перловая**	15 г
1 ст. ложка	Пшено**	15 г
1 ст. ложка	Рис**	15 г
	Картофель	
1 штука величиной с крупное куриное яйцо	Картофель	65 г
2 ст. ложки	Картофельное пюре	75 г
2 ст. ложки	Жареный картофель	35 г
2 ст. ложки	Сухой картофель	25 г
	*Фрукты и ягоды (с косточками и кожурой)****	
2–3 штуки	Абрикосы	110 г
1 штука, крупная	Айва	140 г
1 кусок (поперечный срез)	Ананас	140 г
1 кусок	Арбуз	270 г
1 штука, средний	Апельсин	150 г
1/2 штуки, среднего	Банан	70 г
7 ст. ложек	Брусника	140 г
12 штук	Виноград	70 г

Количество	Продукт	1 ХЕ = ...
15 штук	Вишня	90 г
1 штука, большой	Гранат	170 г
1/2 штуки, крупного	Грейпфрут	170 г
1 штука, средняя	Груша	90 г
1 кусок	Дыня	100 г
8 ст. ложек	Ежевика	140 г
1 штука	Инжир	80 г
1 штука, крупная	Киви	110 г
10 штук, средних	Клубника	160 г
6 ст. ложек	Крыжовник	120 г
8 ст. ложек	Малина	150 г
1 штука, небольшое	Манго	110 г
2–3 штуки, средних	Мандарины	150 г
1 штука, крупный	Персик	120 г
4 штуки, средние	Сливы	90 г
7 ст. ложек	Смородина	140 г
1 штука, средняя	Хурма	70 г
7 ст. ложек	Черника	140 г
1 штука, среднее	Яблоко	90 г
	Другие продукты	
1 штука, средняя	Котлета	
1 стакан	Квас	250 мл
1 стакан	Пиво	250 мл

Количество	Продукт	1 ХЕ = ...
1 ст. ложка	Мороженое	65 г
2–2,5 куска	Сахар кусковой	10 г

* Имеется в виду несваренные. В вареном виде 1 ХЕ содержится в 2–4 ст. ложках продукта (50 г) в зависимости от формы изделия.

** Имеется в виду 1 ст. ложка сырой крупы. В вареном виде 1 ХЕ содержится в 2 ст. ложках продукта (50 г). Итак, 2 ст. ложки с горкой любой каши = 1 ХЕ.

*** 6–8 ст. ложек ягод, таких как малина, смородина и т. д., в среднем соответствуют 1 чайной чашке этих ягод. Около 100 мл натурального сока (без добавления сахара) содержат примерно 1 ХЕ.

Таблица 2 **Содержание белков, жиров, углеводов и калорийность основных пищевых продуктов (на 100 г продукта)**

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Абрикосы	0,9	0,0	10,5	46
Айва	0,6	0,0	8,9	38
Алыча	0,2	0,0	7,4	30
Ананас	0,4	0,0	11,8	49
Апельсин	0,9	0,0	8,4	37
Арахис	26,3	45,2	9,7	582
Арбузы	0,5	0,2	6,0	28
Баклажаны	0,6	0,1	5,5	25
Бананы	1,5	0,0	22,0	95
Баранина	16,3	15,3	0,0	218
Баранки	10,0	2,0	69,0	341
Бобы	6,0	0,1	8,3	62
Брусника	0,7	0,0	8,6	37

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Брынза	17,9	20,1	0,0	271
Брюква	1,2	0,1	8,1	38
Бычки	12,8	8,1	5,2	156
Вафли с жиросодержащими начинками	3,0	30,0	64,0	549
Вафли с фруктовыми начинками	3,0	5,0	80,0	380
Ветчина	22,6	20,9	0,0	300
Виноград	1,0	1,0	18,0	86
Вишня	1,5	0,0	73,0	299
Вишня сушеная	0,8	0,0	11,3	48
Вымя говяжье	12,3	13,7	0,0	185
«Геркулес»	13,1	6,2	65,7	382
Говядина	18,9	12,4	0,0	204
Говядина тушеная	16,8	18,3	0,0	249
Голубика	1,0	0,0	7,7	35
Горбуша	21,0	7,0	0,0	163
Горох лущеный	23,0	1,6	57,7	353
Горох цельный	23,0	1,2	53,3	332
Горошек зеленый	5,0	0,2	13,3	78
Гранат	0,9	0,0	11,8	51
Грейпфрут	0,9	0,0	7,3	33
Грецкий орех	13,8	61,3	10,2	675

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Грибы белые свежие	3,2	0,7	1,6	27
Грибы белые сушеные	27,6	6,8	10,0	232
Грибы подберезовики свежие	2,3	0,9	3,7	33
Грибы подосиновики свежие	3,3	0,5	3,4	33
Грибы сыроежки свежие	1,7	0,3	1,4	16
Грудинка сырокопченая	7,6	66,8	0,0	656
Груша сушеная	2,3	0,0	62,1	259
Груша	0,4	0,0	10,7	44
Гусятина	16,1	33,3	0,0	385
Драже фруктовое	3,7	10,2	73,1	404
Ежевика	2,0	0,0	5,3	30
Жир животный топленый	0,0	99,7	0,0	927
Завтрак туриста (говядина)	20,5	10,4	0,0	193
Завтрак туриста (свинина)	16,9	15,4	0,0	222
Зеленая фасоль (стручок)	4,0	0,0	4,3	36
Зефир	0,8	0,0	78,3	316
Изюм	2,3	0,0	71,2	295
Икра кеты зернистая	31,6	13,8	0,0	276
Икра лещевая пробойная	24,7	4,8	0,0	160
Икра минтаевая пробойная	28,4	1,9	0,0	151
Икра осетровая зернистая	28,9	9,7	0,0	226
Икра осетровая пробойная	36,0	10,2	0,0	264
Индейка	21,6	12,0	0,8	216

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Инжир	0,7	0,0	13,9	58
Ирис	3,3	7,5	81,8	412
Йогурт натуральный 1,5% жирности	5,0	1,5	3,5	51
Кабачки	0,6	0,3	5,7	28
Кальмар	18,0	0,3	0,0	87
Камбала	16,1	2,6	0,0	99
Капуста белокочанная	1,8	0,0	5,4	30
Капуста цветная	2,5	0,0	4,9	31
Карамель	0,0	0,1	77,7	311
Карась	17,7	1,8	0,0	99
Карп	16,0	3,6	0,0	108
Картофель	2,0	0,1	19,7	89
Кета	22,0	5,6	0,0	155
Кефир жирный	2,8	3,2	4,1	59
Кефир нежирный	3,0	0,1	3,8	30
Кизил	1,0	0,0	9,7	43
Клубника, земляника	1,2	0,0	8,0	37
Клюква	0,5	0,0	4,8	21
Колбаса вареная «Докторская»	13,7	22,8	0,0	276
Колбаса вареная «Любительская»	12,2	28,0	0,0	317

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Колбаса вареная «Молочная»	11,7	22,8	0,0	267
Колбаса вареная «Отдельная»	10,1	20,1	1,8	241
Колбаса вареная «Телячья»	12,5	29,6	0,0	334
Колбаса варено-копченая «Любительская»	17,3	39,0	0,0	444
Колбаса варено-копченая «Сервелат»	28,2	27,5	0,0	388
Колбаса полукопченая «Краковская»	16,2	44,6	0,0	490
Колбаса полукопченая «Минская»	23,0	17,4	2,7	280
Колбаса полукопченая «Полтавская»	16,4	39,0	0,0	439
Колбаса полукопченая «Украинская»	16,5	34,4	0,0	397
Колбаса сырокопченая «Любительская»	20,9	47,8	0,0	542
Колбаса сырокопченая «Московская»	24,8	41,5	0,0	502
Колбасный фарш	15,2	15,7	2,8	228
Конина	20,2	7,0	0,0	160
Конфеты шоколадные	3,0	20,0	67,0	468
Корейка сырокопченая	10,5	47,2	0,0	488
Корюшка	15,5	3,2	0,0	102
Крабы	16,0	0,5	0,0	79
Креветки	22,0	1,0	0,0	112

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Кролик	20,7	12,9	0,0	217
Крупа гречневая	12,6	2,6	68,0	355
Крупа кукурузная	8,3	1,2	75,0	350
Крупа манная	11,3	0,7	73,3	352
Крупа овсяная	12,0	6,0	67,0	380
Крупа перловая	9,3	1,1	73,7	348
Крупа пшеничная	12,7	1,1	70,6	352
Крупа ячневая	10,4	1,3	71,7	347
Крыжовник	0,7	0,0	9,9	42
Курага	5,2	0,0	65,9	288
Куры	20,8	8,8	0,6	182
Ледяная рыба	15,5	1,4	0,0	85
Лещ	17,1	4,1	0,0	118
Лимон	0,9	0,0	3,6	18
Лук зеленый (перо)	1,3	0,0	4,3	23
Лук порей	3,0	0,0	7,3	43
Лук репчатый	1,7	0,0	9,5	45
Майонез	3,1	67,0	2,6	648
Макаронные изделия	11,0	0,9	74,2	356
Макрурус	13,2	0,8	0,0	69
Малина	0,8	0,0	9,0	39
Мандарин	0,8	0,0	8,6	38

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Маргарин бутербродный	0,5	82,0	1,2	769
Маргарин молочный	0,3	82,3	1,0	770
Мармелад	0,0	0,1	77,7	311
Масло растительное	0,0	99,9	0,0	929
Масло сливочное	0,6	82,5	0,9	773
Масло топленое	0,3	98,0	0,6	915
Масса творожная	7,1	23,0	27,5	357
Мед	0,8	0,0	80,3	324
Миндаль	18,6	57,7	13,6	678
Минога	14,7	11,9	0,0	179
Минтай	15,9	0,7	0,0	81
Мозги говяжьи	9,5	9,5	0,0	133
Мойва	13,4	11,5	0,0	169
Молоко	2,8	3,2	4,7	61
Молоко ацидофильное	2,8	3,2	10,8	86
Молоко сгущенное	7,0	7,9	9,5	144
Молоко сгущенное с сахаром	7,2	8,5	56,0	336
Молоко сухое цельное	25,6	25,0	39,4	510
Морковь	1,3	0,1	7,0	35
Морошка	0,8	0,0	6,8	30
Морская капуста	0,9	0,2	3,0	18
Мука пшеничная 1 сорта	10,6	1,3	73,2	354
Мука пшеничная 2 сорта	11,7	1,8	70,8	354

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Мука пшеничная высшего сорта	10,3	0,9	74,2	353
Мука ржаная	6,9	1,1	76,9	350
Навага	16,1	1,0	0,0	84
Налим	18,8	0,6	0,0	93
Нототения мраморная	14,8	10,7	0,0	169
Облепиха	0,9	0,0	5,5	26
Огурцы	0,8	0,0	3,0	15
Окунь морской	17,6	5,2	0,0	131
Окунь речной	18,5	0,9	0,0	95
Оливки	5,2	51,0	10,0	538
Осетр	16,4	10,9	0,0	178
Палтус	18,9	3,0	0,0	116
Пастила	0,5	0,0	80,4	323
Перец зеленый сладкий	1,3	0,0	4,7	24
Перец красный сладкий	1,3	0,0	5,7	28
Персики сушеные	3,0	0,0	68,5	288
Персики	0,6	0,0	16,0	66
Петрушка (зелень)	3,7	0,0	8,1	49
Петрушка (корень)	1,5	0,0	11,0	51
Печень баранья	18,7	2,9	0,0	114
Печень говяжья	17,4	3,1	0,0	110
Печень свиная	18,8	3,6	0,0	121

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Печень трески	4,0	66,0	0,0	632
Пирожное бисквитное с фруктовой начинкой	5,0	10,0	60,0	356
Пирожное слоеное с кремом	5,0	40,0	46,0	579
Пирожное слоеное с фруктовой начинкой	5,0	25,0	55,0	476
Помидоры (томаты)	1,0	0,2	3,7	21
Почки бараньи	13,6	2,5	0,0	87
Почки говяжьи	12,5	1,8	0,0	75
Почки свиные	13,0	3,1	0,0	89
Просо	9,1	3,8	70,0	358
Простокваша	2,8	3,2	4,1	59
Пряники	5,0	3,0	76,0	355
Путассу	16,1	0,9	0,0	84
Пшеница цельная	9,0	2,0	52,0	268
Пшено	12,0	2,9	69,3	360
Ревень	0,7	0,0	2,9	14
Редис	1,2	0,0	4,1	22
Редька	1,9	0,0	7,0	36
Репа	1,5	0,0	5,9	30
Рис	8,0	1,0	76,0	350
Рожь	11,0	2,0	67,0	338
Рыба-сабля	20,3	3,2	0,0	125
Рыбец каспийский	19,2	2,4	0,0	112

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Рябина красная	1,4	0,0	12,5	56
Рябина черноплодная	1,5	0,0	12,0	55
Ряженка	3,0	6,0	4,1	86
Сазан	18,4	5,3	0,0	135
Сайра	18,6	12,0	0,0	199
Салака	17,3	5,6	0,0	133
Салат листовой	1,5	0,0	2,2	15
Сардельки говяжьи	12,0	15,0	2,0	203
Сардельки свиные	10,1	31,6	1,9	348
Сахарный песок	0,0	0,0	99,9	399
Свекла	1,7	0,0	10,8	51
Свинина жирная	11,4	49,3	0,0	512
Свинина нежирная	16,4	27,8	0,0	335
Свинина тощая	16,5	21,5	0,0	277
Свинина тушеная	15,0	32,0	0,0	368
Сдобная выпечка	8,0	15,0	50,0	377
Сельдь	17,7	19,5	0,0	264
Семга	20,8	15,1	0,0	238
Семя подсолнечника	20,7	52,9	5,0	609
Сердце баранье	13,5	2,5	0,0	86
Сердце говяжье	15,0	3,0	0,0	98
Сердце свиное	15,1	3,2	0,0	100

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Сиг	19,0	7,5	0,0	159
Скумбрия	18,0	9,0	0,0	168
Слива садовая	0,8	0,0	9,9	43
Сливки 10% жирности	3,0	10,0	4,0	123
Сливки 20% жирности	2,8	20,0	3,6	213
Сметана 10% жирности	3,0	10,0	2,9	118
Сметана 20% жирности	2,8	20,0	3,2	211
Смородина белая	0,3	0,0	8,7	36
Смородина красная	0,6	0,0	8,0	34
Смородина черная	1,0	0,0	8,0	36
Сом	16,8	8,5	0,0	158
Сосиски «Молочные»	12,3	25,3	0,0	293
Сосиски «Русские»	12,0	19,1	0,0	234
Сосиски «Свиные»	11,8	30,8	0,0	341
Соя	34,9	17,3	26,5	430
Ставрида	18,5	5,0	0,0	133
Стерлядь	17,0	6,1	0,0	136
Судак	19,0	0,8	0,0	96
Сухари пшеничные	11,0	2,0	72,0	358
Сухари сливочные	8,5	10,6	71,3	423
Сухой белок	73,3	1,8	7,0	389
Сухой желток	34,2	52,2	4,4	663
Сушки	11,0	1,3	73,0	355

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Сыр голландский	27,0	40,0	0,0	498
Сыр плавленый	24,0	45,0	0,0	531
Сыр пошехонский	26,0	38,0	0,0	475
Сыр российский	23,0	45,0	0,0	526
Сыр швейцарский	25,0	37,0	0,0	461
Сырки творожные	7,1	23,0	27,5	357
Творог жирный	14,0	18,0	1,3	238
Творог нежирный	18,0	2,0	1,5	109
Творог обезжиренный	16,1	0,5	2,8	91
Творог полужирный	16,7	9,0	1,3	167
Телятина жирная	19,0	8,0	0,0	163
Телятина тощая	20,0	1,0	0,0	103
Толокно	12,2	5,8	68,3	384
Торт бисквитный с фруктовой начинкой	4,7	20,0	49,8	407
Торт миндальный	6,6	35,8	46,8	551
Трепанг	7,0	1,0	0,0	42
Треска	17,5	0,6	0,0	87
Тунец	23,0	1,0	0,0	117
Угольная рыба	13,2	11,6	0,0	169
Угорь речной	14,5	30,5	0,0	351
Угорь морской	19,1	1,9	0,0	107
Урюк	5,0	0,0	67,5	293

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Утятина	16,5	31,0	0,0	365
Фасоль	22,3	1,7	54,5	338
Финики	2,5	0,0	72,1	300
Фундук	16,1	66,9	9,9	737
Халва подсолнечная	11,6	29,7	54,0	546
Халва тахинная	12,7	29,9	50,6	540
Хек	16,6	2,2	0,0	98
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	7,7	2,4	53,4	272
Хлеб ржаной	4,7	0,7	49,8	227
Хлеб ржаной грубый	4,2	0,8	43,0	199
Хрен	2,5	0,0	16,3	76
Хурма	0,5	0,0	15,9	65
Цыплята	18,7	7,8	0,4	162
Черемша	2,4	0,0	6,5	37
Черешня	1,1	0,0	12,3	54
Черника	1,1	0,0	8,6	39
Чернослив	2,3	0,0	65,6	273
Чеснок	6,5	0,0	21,2	115
Чечевица	24,8	1,1	53,7	341
Шелковица	0,7	0,0	12,7	54
Шиповник свежий	1,6	0,0	24,0	103
Шиповник сушеный	4,0	0,0	60,0	258

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Шоколад молочный	6,9	35,7	52,4	574
Шоколад черный	5,4	35,3	52,6	564
Шпик свиной	1,4	92,8	0,0	869
Шпинат	2,9	0,0	2,3	22
Щавель	1,5	0,0	5,3	28
Щука	18,8	0,7	0,0	94
Яблоки сушеные	3,2	0,0	68,0	287
Яблоки	0,4	0,0	11,3	47
Язык говяжий	13,6	12,1	0,0	176
Язык свиной	14,2	16,8	0,0	222
Язь	18,2	1,0	0,0	94
Яичный порошок	45,0	37,3	7,1	586
Яйцо куриное	12,7	11,5	0,7	169
Яйцо перепелиное	11,9	13,1	0,6	180

Таблица 3 **Сравнительная таблица мер продуктов в граммах**

Продукт	Тонкий стакан (250 см³)	Граненый стакан (200 см³)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
Арахис чищеный	175	140	20		
Варенье	330	270	50	17	
Вишня свежая	190	150	30		
Вода	250	200	18	5	

Продукт	Тонкий стакан (250 см³)	Граненый стакан (200 см³)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
Горох лущеный	230				
Горох нелущеный	200				
Желатин гранулированный			15	5	
Изюм	190	155	25	7	
Какао-порошок			25	9	
Капуста свежая (средняя)					1500
Картофель (средний)					100
Кислота лимонная сухая			25	8	
Клубника свежая	150	120	25		
Корица молотая			20	8	
Кофе молотый			20	7	
Крупа «Геркулес»	90		12		
Крупа гречневая	210	165	25	7	
Крупа манная	200		25		
Крупа перловая	230		25		
Крупа ячневая	180		20		
Кукурузная мука	160	130	30	10	
Ликер			20	7	
Лук репчатый (средний)					75
Мак		135	18	5	
Малина свежая	140	110	20		
Маргарин растопленный	230	180	15	4	

Продукт	Тонкий стакан (250 см³)	Граненый стакан (200 см³)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
Масло животное растопленное	240	185	17	5	
Масло сливочное растопленное	240	185	17	5	
Масло растительное	240	190	17	5	
Миндаль очищенный	160	130	30	10	
Молоко сгущенное			30	12	
Молоко сухое	120	100	20	5	
Молоко цельное	255	204	18		
Морковь (средняя)					75
Мука картофельная	180	150	30	10	
Мука пшеничная (1 сорт)	160	130	30	10	
Огурец (средний)					100
Орех фундук очищенный	170	130	30	10	
Перец молотый				5	
Петрушка корень					150
Помидор (средний)					100
Пшено	220		25		
Пюре ягодное	350	290	50	17	
Рис	240	180	30	10	
Саго	180	160	20	6	
Сахар кусковой	200 (22 шт.)	140 (16 шт.)			9

Продукт	Тонкий стакан (250 см³)	Граненый стакан (200 см³)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
Сахарный песок	230	180	25	10	
Сахарная пудра	180	140	25	10	
Сливки	250	200	14	5	
Свекла					50
Сметана	250	210	25	10	
Сода питьевая			28	12	
Соль	60	50	30	10	
Сухари молотые	125		15	5	
Толокно	140	115	25	10	
Томат-пюре	220		25	5	
Уксус			15	5	
Фасоль	220	190			
Хлопья кукурузные	50	40	17	2	
Хлопья овсяные	100	80	14	4	
Хлопья пшеничные			9	2	
Чечевица	210				
Черная смородина	180	130	30		
Желатин (листок)					2,5
Желатин (в порошке)			15	5	
Яичный порошок	180	100	25	10	
Яйцо без скорлупы	6 шт.				43
Яичный белок	11 шт.	9 шт.			23
Яичный желток	12 шт.	10 шт.			20

Таблица 4

Содержание витаминов в пищевых продуктах, мг

Продукт	A	B_1	B_2	PP	C
Абрикос	2,00	—	0,01	—	7,0
Апельсин	0,30	0,06	0,03	—	40,0
Баранина	—	0,13	0,12	—	—
Виноград	0,02	—	0,01	—	3,0
Вишня	0,30	—	—	—	15,0
Говядина	0,04	0,20	0,17	6,4	2,0
Горох	—	0,09	1,00	2,4	—
Земляника	0,05	—	—	—	30,0
Капуста квашеная с рассолом	0,02	0,02	0,07	0,3	20,0
Капуста квашеная, хранившаяся без рассола	0,02	0,02	0,07	0,3	—
Капуста свежая	0,02	0,14	0,07	4,5	30,0
Картофель	0,02	0,07	0,04	5,5	10,0
Клюква	—	—	—	—	10,0
Крупа гречневая	—	0,20	—	4,4	—
Крупа овсяная	—	0,30	0,06	1,0	—
Крупа ячневая	—	0,20	0,15	2,5	—
Крыжовник	1,1	—	—	—	50,0
Курица	—	0,16	0,16	6,9	—
Лимон	0,40	0,05	—	—	40,0
Лук репчатый	0,02	0,07	0,01	—	10,0
Малина	0,25	0,07	—	—	25,0

Продукт	A	B_1	B_2	PP	C
Мандарин	0,45	0,06	—	—	30,0
Масло коровье (сливочное и топленое)	1,2	—	—	—	—
Молоко	0,10	0,05	0,17	0,08	1,0
Морковь	9,00	0,10	0,07	14,4	5,00
Огурцы	0,06	0,06	0,01	8,0	5,0
Печень	30,0	0,40	1,61	22,0	31,6
Помидоры красные	2,0	0,07	0,07	16,5	40,0
Редиска	—	0,06	0,01	—	20,0
Сазан	0,20	0,01	0,02	—	0,5
Салат листовой	0,01	0,14	0,07	—	30,0
Свекла	0,01	0,12	0,08	4,7	10,0
Свинина	0,04	0,40	0,20	5,6	1,3
Смородина красная	—	0,07	—	—	30,0
Смородина черная	0,7	0,06	—	—	300,0
Судак	0,06	—	0,03	—	0,6
Сыр	0,9	0,03	0,36	—	—
Треска	—	0,06	1,09	1,1	—
Хлеб пшеничный белый	—	0,03	0,05	1,8	—
Хлеб ржаной	—	0,15	0,07	0,9	—
Чечевица	—	0,16	0,05	—	—
Щавель	6,0	0,10	0,18	5,8	45,0
Яблоко	0,09	0,04	0,04	3,5	7,0
Яйцо куриное	1,3	0,07	0,16	0,12	—

Таблица 5

Суточная потребность в пищевых веществах

Пищевые вещества	Дневная потребность
Вода, г	1750–2200
в том числе:	
питьевая (вода, чай, кофе и т. д.)	800–1000
в супах	250–500
в продуктах питания	700
Белки, г	80–100
в том числе животные	50
Незаменимые аминокислоты, г	
триптофан	1
лейцин	4–6
изолейцин	3–4
валин	3–4
треонин	2–3
лизин	3–5
метионин	2–4
фенилаланин	2–4
Заменимые аминокислоты, г	
гистидин	1,5–2
аргинин	5–6
цистин	2–3
тирозин	3–4
аланин	3

Пищевые вещества	Дневная потребность
серин	3
глутаминовая кислота	16
аспаргиновая кислота	6
пролин	5
гликокол	3
Углеводы, г	450–500
в том числе:	
крахмал	400–450
моно- и дисахариды	50–100
Органические кислоты (лимонная, молочная и т. п.), г	2
Балластные вещества (клетчатка и пектин), г	25
Жиры, г	80–100
в том числе:	
растительные	20–25
незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты	2–6
холестерин	0,3–0,06
фосфолипиды	5
Минеральные вещества, мг	
кальций	800–100
фосфор	1000–1500
натрий	4000–6000

Пищевые вещества	Дневная потребность
калий	2500–5000
хлориды	5000–7000
магний	300–500
железо	15
цинк	10–15
марганец	5–10
хром	0,20–0,25
медь	2
кобальт	0,1–0,2
молибден	0,5
селен	0,5
фториды	0,5–1,0
йодиды	0,1–0,2
Витамины, мг	
витамин С	50–70
тиамин (B_1)	1,5–2,0
рибофлавин (B_2)	2,0–2,5
ниацин (РР)	15–25
пантотеновая кислота (B_3)	5–10
витамин B_6	2–3
витамин B_{12}	0,002–0,005
биотин	0,15–0,30

Пищевые вещества	Дневная потребность
холин	500–1000
рутин (Р)	25
фолацин (B_9)	0,2–0,4
витамин D (различные формы)	0,0025–0,01
витамин А (различные формы)	1,5–2,5
каротиноиды	3,0–5,0
витамин Е (различные формы)	10–20
витамин К (различные формы)	0,2–3,0
липоевая кислота	0,5
инозит	50–100
*Энергетическая ценность**	
ккал	2850
кДж	11900

*Примерное соотношение потребляемых веществ — формула сбалансированного питания здорового человека.

Таблица 6 **Сохранность витамина С при кулинарной обработке продуктов, процент от содержания в исходном продукте**

Наименование блюд	Сохранность витамина С
Капуста тушеная	15
Картофель вареный в кожуре	75
Картофель вареный в очищенном виде	60
Картофельное пюре	20
Суп картофельный свежеприготовленный	50

Наименование блюд	Сохранность витамина С
Суп картофельный, простоявший 3 часа на плите при 70–75 °С	30
Супы из ботвы и дикорастущей зелени	50
Щи из свежей или квашеной капусты свежеприготовленные	50
Щи из свежей капусты, простоявшие 3 часа на плите при 70–75 °С	20

Примечания

1

По информации общественной Ассоциации генетической безопасности.